

DEDICATED
BY KIND PERMISSION
TO

MRS. I. BRANDER,

Senior Inspectress of Girl Schools Northern and Central Circles,

WHO HAS ALWAYS TAKEN A WARM INTEREST IN
THE EDUCATION AND ENLIGHTENMENT

OF

NATIVE WOMEN.

PREFACE TO SECOND EDITION.

THE first edition of this book was published in 1891. The two thousand copies which were then printed were all sold away within a short time of their appearance. Two considerations have influenced me in publishing this second edition *viz*—the continued demand for the book and the favourable opinion expressed of the book by numerous gentlemen who have had it used in their households. Very useful additions have been made in this edition. Woodcuts of almost all the culinary vessels used in Southern India are given. A small article on Aluminium Vessels, by one who has studied the subject, has been appended. I most cordially thank the numerous friends and well-wishers of this book but for whose enticements and encouragement this second edition would not have been undertaken.

I must also thank the Proprietor of the Vajayanti Press for the promptness and punctuality with which he ungrudgingly carried out all of my wishes and for the neat get-up of the book.

MADRAS,)
August 14th 1900)

T K R

PREFACE TO FIRST EDITION.

THIS humble book is intended to meet a long-felt want in the education of girls in this presidency. While it is a matter for rejoicing that female education is making steady progress in the country, and that female teachers are taking the place of male teachers wherever possible, it is yet a great defect in our system of female education that but little has been done towards imparting instruction to girls in such branches of knowledge as are essential to the efficient discharge of their duties as wives and mothers. While our girls are taught reading, writing and arithmetic, history and geography, elements of hygiene and needlework, no attempt has yet been made to give them instruction in things of much greater importance to a woman—the art of cooking and household medicine. I am not fit to deal with the latter subject, but my travels in various parts of India extending over ten years, my acquaintance with various text books in Canarese, Mahrathee and other languages on the principles and practice of cooking, and the opportunities I have had of consulting many famous experts in the culinary art, have, I humbly trust, given me some degree

of fitness for producing such a work as this. Its aims are humble. It does not profess to be either original or exhaustive. The style in which this book is written may fall very far short of the classical standard. For its shortcomings in this respect, the only excuse I have to make is that I have done my best, and that I have endeavoured to be simple and intelligible rather than grammatically accurate or idiomatically faultless. Many distinguished native gentlemen of the presidency have assured me that an elementary treatise, such as this, on the art of cooking, will meet with a favourable reception, and it is mainly due to this encouragement that I have ventured to write it. It has cost me time,—it has cost me money. I have had to write it during the brief intervals of leisure snatched from professional occupations. But I shall feel myself amply rewarded if my labours lead to the introduction of cookery, as a subject of instruction in Girls' Schools, and if our young women, when they enter upon the discharge of their duties as wives and mothers, will not, as most of them now do, feel like fish out of water but will be able to cook with ease and skill the food which is to nourish and strengthen the bodies of their husbands and children.

In conclusion I beg to tender my grateful thanks to M. R. Ry **P. S. Ganapati Aiyar** Avergal, B. A., who suggested to me the idea of compiling a treatise like the present one, and presented to me copies of some works on the subject, and otherwise afforded me most valuable assistance; to Rai Bahadur **P. Ranganatha Mudaliar** Avergal, M. A., and M. R. Ry **P. Vijayaranga Mudaliar** Avergal for the very valuable advice and assistance which they have given me from time to time, to M. R. Ry **T. C. Guruswami Aiyar** Avergal and M. R. Ry **Appu Subramania Aiyar** Avergal for their valuable suggestions while the work was in progress, and to Vedānta-Vidyarthi Nagaram **Tholasi Krishnachariar** Avergal for his valuable suggestions regarding the Art of Cooking. My grateful thanks are also due to the many **Native Ladies** of high social position who were so gracious as to afford me very valuable advice and suggestions on points which I should not otherwise have been able to treat of in this work.

MADRAS, }
January 8, 1891 }


C. Ramachandran,

MAHARASHTRA, KARNATAKA, ANDHRA AND DRAVIDA

HINDU PAKASASTRA.

A TREATISE ON HINDU VEGETARIAN COOKERY

IN TAMIL.

BY

T. V. RAMACHANDRA RAU,

of the Collectorate Press, Salem

SECOND EDITION, REVISED AND ENLARGED.



மகாமகோபாத்தியாய
டாக்டர் உ. வே. சாமிநாதையர்
நால்வது பதிப்பு
சென்னை - 1900

மஹாராஷ்டிர, கர்நாடக, ஆந்திர, திராவிட

இந் து பாகசாஸ்திரம்.

இஃது

சேலம் கலெக்டரேட் பிரெஸ்

தொ. கி இராமச்சந்திர ராயரால்

இயற்றப்பட்டது

இரண்டாம் பதிப்பு

1900

All Rights Reserved

Price Rs. 2.

விலை ரூ. 2.

மகாமகோபாத்தியாய
டாக்டர் உ. வே. சாமிநாதையர்
நால்வது பதிப்பு
சென்னை - 1900

மகாமகோபாத்தியாய
டாக்டர் உ. வே. சாமிநாதையர்
நால்வது பதிப்பு
சென்னை - 1900

PRINTED AT THE VAIJAYANTI PRESS,
“CAV HOME,” MOUNT ROAD, MADRAS

THE FOLLOWING ARE THE GENTLEMEN UNDER WHOSE PATRONAGE THE BOOK WAS FIRST PUBLISHED

-
- 1 (The late) Rajah Sir T Madhava Row, K C•S I
 - 2 Dewan Bahadur R Raghunatha Row.
 - 3 (The late) Honourable T Muthuswami Iyer Avergal C I E
 - 4 (The late) Rai Bahadur P Ranganatha Mudaliar Avergal, M A
 - 5 Dewan Bahadur P Rajaratna Mudaliar Avergal
 - 6 M R Ry Seshagiri Sastriar Avergal, M A
 - 7 The Honourable Sir V Bashyam Iyengar Avi, B A, B L
 - 8 Dewar Bahadur V Krishnama Chariar Avergal
 - 9 (The late) M R Ry P. Vijayanga Mudaliar Avergal.
 - 10 M R Ry P S Ganapathy Iyer Avergal B A
 - 11 Rai Bahadur A. Narasimha Iyengar Avergal
 - 12 Hon'ble Rai Bahadur P Ananda Charlu, Vidya Vinoda C I E, & F M U
 - 13 (The late) M R Ry S Seshaiyar Avergal, B A
 - 14 M R Ry T Sankara Rauji, B A
 - 15 (The late) M R Ry R Balajee Rauji, B L
 - 16 M R Ry B Hanumantha Rauji, B A
 - 17 „ P Subramania Iyer Avergal
 - 18 (The late) T K Annasawmy Iyer Avergal
 - 19 M R Ry R Shadagopachariar Avergal, B A, B L
 - 20 „ M O Parthasarathy Iyengar Avergal, M A, M L
 21. (The late) M R Ry T Madava Rauji, B A, B L
 - 22 M R Ry G Subramania Iyer Avergal, B A
 - 23 „ M Veeraraghava Chariar Avergal, B A
 - 24 „ T Balasundra Mudaliar Avergal
 - 25 „ A C Parthasarathy Naidu Garu
 - 26 (The late) M R Ry R Sivasankara Pandiyaji B A, F T S.
 - 27 M R Ry Bulwant Triyambak Sahasrabudhi
 - 28 (The late) Rai Bahadur Salem Ramasawmy Mudaliar Avi M A, B L
 - 29 M R Ry S Parthasarathy Iyengar Avergal, B A, B L
 - 30 „ T. N Toolajaram Rauji
 31. „ J M Velu Pillay Avergal
 32. „ C W Thamothearam Pillay Avergal, B A, B L

இரண்டாம் பதிப்பின் முகவுரை.

இப்புத்தகம் 1891-ம் வருஷத்தில் முதல முதல வெளியிடப்பட்டது அப்போது அச்சிட்ட இரண்டாயிரம் பிரதிகளும் வெகுசீக்கிரத்தில் விநியோகமாகிவிட்டன இப்புத்தகத்தை உபயோகித்துவந்த அநேகா இதைக்குறித்து நல்ல அபிப்பிராயத்தை வெளியிட்டபடியாலும் முதற்பதிப்பின் பிரதிகளெல்லாம் சிலவானது முதல இப்புத்தகம் வேண்டுமென்று வெகுபெயர்கள இடைவிடாது கேட்டுவந்தபடியாலும் இவ்விரண்டாம் பதிப்பை வெளியிட அவசியமுண்டாயிற்று இதில் வெகு தூதனமான விஷயங்கள் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன நென இந்நியாவில் வழங்கிவரும் எல்லாச் சமையற்பாத்திரங்களின் படங்களும் போடப்பட்டிருக்கின்றன சென்ற சிலவருஷங்களாய் உபயோகத்தில் வர முயல்கின்ற ஆயுமினியம் பாத்திரங்களைக் குறித்து அவ்விஷயத்தைத்தெரிந்த ஒருவரால் ஓர் பிரகாரமும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றது இவ்விரண்டாம் பதிப்பை வெளியிடும்படி என்னைத் துணைத் திட்டப்படுத்திய அநேக ஊனபாசுருக்கு மனப்பூர்வமாய் வந்தனஞ்சொல்லக் கடமைப்பட்டவனாயிருக்கிறேன்

அல்லாமலும் இப்புத்தகத்தை வெளியிடுவதில் என வேண்டு கோள்களை சந்தோஷத்துடனும் காலதாமதமன்றி நிரைவேற்றி இப்புத்தகத்தை வெகு நேரத்தியாய் அச்சிட்ட வைஜயந்தி பிரீஸ் புரோபரைடர் அவர்களுக்கும் வந்தனமளிக்கின்றேன்

சென்னை,
1900(௧௮) ஆகஸ்டுமீ 14உ

T K R.

முதற் பதிப்பின் முகவுரை.

இவ்விராஜநானியிலுள்ள பெண்களின் வித்தியாசமநதமாய் நெடுநாளாயுள்ள ஓர் குறையை நிவர்த்தி செய்யும்பொருட்டு இச்சாமானியமான புத்தகம் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது பெண்களின் இடைவிடாது விருத்தியடைவதும், கூடுமானவிடங்களிலெல்லாம் ஸ்திரீகளே பெண்பயிற்சியை நடத்தி வருகிறார்களென்பதும் சந்தோஷப்படத்தக்க விஷயங்களே ஆனபோதிலும் நம்முடைய இராஜநானி

யின் பெண்பயிற்சியேற்பாட்டில் ஓர் பெரிய குறை இருக்கின்றது. அது என்னவெனில், நீமது பெண்களை பெரியவர்களாகும்போது தங்களுடைய கணவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் உரிய கடமைகளை நிரைவேற்றுவதற்கு உபயோகமான விஷயங்களில் அவர்கள் தேற்சியடைவதற்கு யாதொரு முயற்சியுஞ் செய்யப்படவில்லை என்பதேயாம். அவர்களுக்குப் பாடசாலைகளில் வாசிப்பு, எழுத்தா, கணிதம், சரித்திரம், பூகோளம், சுகாதாரவிளக்கம், தையல்வேலை முதலிய பாடங்களைக் கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள் ஆனாலும் பெண்பிள்ளைகளுக்கு மேற்கூறிய விஷயங்களைக்கூடாட்டிலும் அதிக அவசியமும் முக்கியமுமான சமைத்தொழில், நாடோடிவைத்தியம் ஆகிய இவ்விஷயங்களில் தேற்சியுண்டாக இதுவரையில் யாதொரு முயற்சியுஞ் செய்யப்படவில்லை. மேற்சொன்ன இரண்டு முக்கியமான விஷயங்களில் வைத்தியவிஷயமாய் எழுத நான் சக்தனல்ல ஆனால் இரது தேசத்தின் வெவ்வேறு பாகங்களில் சுமார் பத்துவருஷகாலமாய் யாத் திறைசெய்யும்போது கன்னடம், மஹாராஷ்டிரம் முதலிய பாஷைகளில் சமைபல் சமநதமாய் எழுதப்பட்டிருக்கும் அநேக நிரந்தவகளை வாசிக்கச் சமயம் ஏற்பட்டதுமல்லாமல் சமைத்தொழிலில் அதிக தேற்சியடைந்திருந்தவர்களுடன் அவ்விஷயமாய்ச் சம்பாஷிக்கவும் சநதற்பம் நோந்தது இவ்விதமான அதுகூலங்கள் ஏற்பட்டபடியால் தான் எனக்கு இக்கிரந்தத்தை எழுத்த துணிவுண்டாயிற்று வெகு சாமான்யமான நோக்கங்களுடன்தான் இப்புத்தகம் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது இப்புத்தகத்திற் சொல்லிய விஷயங்களெல்லாம் என்மன்தினின்று உற்பத்தியானவைகளென்றாயது, அவ்விஷயங்களில் நான்கரைகண்டவென்றவருவது நான் எண்ணவில்லை இப்புத்தகத்தின் தமிழ்நடைக்கும் செந்தமிழ்நடைக்கும் வெகுதூரம் வெகு சாமான்யமான கல்விப்பாற்றிசையாயுடைய ஸ்திரீ புருஷர்களும் சிறுபெண்களும் இக்கிரந்தத்தைப் பிரந்தவியன்னியில் வாசிக்கவேண்டுமென்பதே இக்கிரந்தத்தை எழுதுவதில் என முக்கியமான நோக்கமாகையால் இலக்கணவிலக்கிய விஷயங்களில் பிழையாற்றிருக்க அவ்வளவாய் முயற்சிக்கவில்லை இவ்விராஜதானியிலுள்ள அநேக போபெற்ற கணவான்கள் சமைபல் விஷயமாய் இப்போக்கொத்த ஒரு சிறு புத்தகம் ஜனங்களுக்கு உபயோகமாயிருக்குமென்று உறுதிசொல்லி தையப்படுத்தின்தின் மேல்தான் இதை எழுத்ததுணிந்தேன் எனக்கு அதிக காலமும் பணமும் விறயமாயிருக்கின்றது உத்தியோகத்தினின்று வகிடைத்த அற்ப சொற்பமான ஓயவுகாலங்களில்தான் எழுதவேண்டியதாயிருந்தது.

பாஷிகாபாடசாலைகளில் சமையற்செய்யும்முறையை ஒருபாடமாக வைப்பதுமல்லாமல் நமதுதேசத்தில் தங்கள் பெண்பருவத்தைப்பாட சாலைகளிலேயே சிலவிட்ட வாஸிபஸ்திரீகள் நீரைவிட்டுடுத்த மீனைப் போல தத்தளிக்காமல் தமதம் கணவர்கள் பிள்ளைகள் இவர்களின் தேகத்தைப்போஷித்து பலப்படுத்தும் ஆகாரத்தைத் திறமையுடன் சமைக்கத் தெறிநதுகொள்வதில் இப்படித்தகம் சற்றேனும் உபயோகப்படுமாகில் அதுவே என்பிரயாசைக்கு ஏற்ற வெகுமதியாகக் கொள்வேன.

ஸாவஜன உபயோகமான இக்கிரந்தத்தை யெழுத் எத்தனித்து இடையூரில்லாமல் அச்சிட்டுப் பிரசுரஞ் செய்வதற்கு வேண்டிய உதவிகளைச் செய்த ம-ா-ா-ஸ்ரீ P S கணபதி அயயா, B A அவர்களுக்கும், இராயபஹதூர் P அரங்கநாதமுதலியார், M A அவர்களுக்கும், ம-ா-ா-ஸ்ரீ P விஜயரங்கமுதலியார் அவர்களுக்கும், ம-ா-ா-ஸ்ரீ T C குருசாமி அயயா அவர்களுக்கும், ம-ா-ா-ஸ்ரீ S அப்பு சுப்பிரமணிய அயயா அவர்களுக்கும் இக்கிரந்தத்தை யெழுதிவருகையில் ஆங்காங்கு நோந்த சந்தேகங்களை நிவர்த்திசெய்து உதவிசெய்த பாகஞ்செய்வதில் தோந்த வேதாந்த வித்தியாசத்தி நகரம் துளசி கிருஷ்ணசாரியார் அவர்களுக்கும், மிகவும் கண்ணியமான குடும்பங்களைச் சோந்த சுதேச வனிதாசிரோத்தினங்கள் ஆங்காங்கு சமயோசிதமாக நலகிய பற்பல அருமையான அபிப்பிராயக் குறிப்புகளுக்காக அச்சிமாட்டிகளுக்கும் நன்றிபாராட்டி வந்தனஞ்செய்யக் கடமைப் பட்டவராயிருக்கிறேன் தமிழகத்து வல்லபா நிராந்த இத்தமிழநாட்டில் தமிழுணர்ச்சி சிறிது மில்லாத அன்னிய பாஷைக்காரனாகிய யான தமிழில் இந்நூலை எழுதப்படுகிறது பெரியோர் குற்றம் பாராட்டாது பொருளேயே விஷயமாகக் கொள்வாரெனும் துணிவுபற்றியேயாம்

சென்னை,
1891 ஓவூர் அண்ணாமலை 8௮ }

T K R

இக்கிரந்தத்தை ஆதரிக்கும் கனவான்கள்.

- 1 இராஜா T. மாதவராவ, K C S I
- 2 திவானபஹதர் R இரகுநாதராவ.
- 3 ஆனெரபில T முகதஸரமி ஐயரவர்கள், C I. F
- 4 இராயபஹதர் P அரங்கநாதமுதலியாரவர்கள், M A
- 5 திவானபஹதர் P இராஜரகதின் முதலியாரவர்கள்
- 6 ம-ந-நாஸ்ரீ M சேஷசுமீரி சாஸ்திரியாரவர்கள், M A
- 7 ஆனெரபில V பரவசுமம் ஐயங்காரவர்கள், B A, B L இராயபஹதர்.
- 8 இராயபஹதர் V கிருஷ்ணமாசாரியாரவர்கள்
- 9 ம-ந-நாஸ்ரீ P விஜயநகரமுதலியாரவர்கள்
- 10 „ P S கணபதி ஐயரவர்கள், B A
- 11 இராயபஹதர் A நரஸிம்ம ஐயங்காரவர்கள்
- 12 ஆனெரபில P அனாதாசாஸ்திரி அவர்கள், B L
- 13 ம-ந-நாஸ்ரீ S சேஷசுமீரி ரவர்கள், B A
- 14 „ T சங்கரராவஜி, B A
- 15 „ R பாலாஜிராவஜி, B L
- 16 „ B ஹருமந்தராவஜி, B A
- 17 „ P. சுபபிரமணி ஐயரவர்கள்.
- 18 „ T K அண்ணாசாமி ஐயரவர்கள்.
- 19 „ R சட்டிகாபாசாரியாரவர்கள், B A, B L
- 20 „ M O பார்த்தஸாரதி ஐயங்காரவர்கள், M A, M L
- 21 „ T மாதவராவஜி, B A, B L
- 22 „ G சுபபிரமணி ஐயரவர்கள், B A.
- 23 „ M வீரநாதமாசாரியாரவர்கள், B A.
- 24 „ T பாலசுந்தர முதலியாரவர்கள்.
- 25 „ A C பாகதசுமாரதிகாரியார் காரூ
- 26 „ R சிவசுமந்தரபாண்டியாஜி, B A, F T S
- 27 „ பலவந்த திரிமய ஸஹஸரபுத்தி
- 28 இராயபஹதர் சேலம் இராமசாமி முதலியாரவர்கள், M A, B L
- 29 ம-ந-நாஸ்ரீ S பார்த்தஸாரதி ஐயங்காரவர்கள், B A, B L.
- 30 „ T V தளஜராமராவ
- 31 „ J M வேலுப்பிள்ளையவர்கள்.
- 32 „ C W தாமோதரமயிள்ளையவர்கள், B A, B L

அலுமினியப் பாதகிரங்கள்

நமதுதேசத்தில் தற்காலபரியந்தம் முண்பாண்டங்களும் செம்பு பித்தளைப் பாதகிரங்களுமே சமைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன இவற்றுள் செம்பு பித்தளைப் பாதகிரங்களை அடிகாடி கலாயபூசாமல் நாம் உபயோகிக்கமுடியாது அப்படி நாம் உபயோகிப்போமாகில் அவற்றில் நாம் வைக்கும் புளி முதலியகலந்த பதார்த்தங்கள் விஷமாகமாரி ஜீவநாசமும் பலவிதப் பிணிகளும் சம்பவிக்ருமென்பது யாவருக்குத் தெரிந்தவிஷயம் ஒருபாதகிரத்தில் பா வைக்குக கலாய யிருப்பதுபோல தோன்றினும் உண்மையாக அது அழிந்திருக்கலாம் இப்போப்பட்ட கலங்களை உபயோகிப்பதினாலும் சிலலரை வியாதிகள் உண்டாகின்றன வென்பதற்குச் சற்றுஞ் சந்தேக மில்லை ஆகலால் கலாயபூசுவது முதலிய தொந்திரவற்ற பாதகிரங்களிருக்குமாயின் நமக்கு அவை மிகநன்மையல்லவா? மண்பாண்டங்கள் இத்தன்மையவாயினும் ஏதோ பலகாரங்களினால் அவற்றை நாம் இப்பொழுது உபயோகிக்கிறதில்லை ஆனால் சொற்பகாலமாக அலுமினிய மென்ற ஓர் புதிய உலோகத்தாய் செய்யப்பட்ட பாதகிரங்கள் வழக்கத்தில் வந்துகொண்டிருக்கின்றன இவ் வலுமினியத்திற்கு யாதொரு நீவித்தமுங்கிடையாது இதுவும் மற்ற பஞ்சலோகங்களைப்போலவே பூமியிலிருந்துதான் எடுக்கப்படுகின்றது மேலும் இப்புத்தகத்திற் கூறிய பலவிதபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்வதற்கு இப்பாதகிரங்கள் மிகவும் தகுதியானவை கொஞ்சம் விலையதிக்கமா யிருப்பதால் இப்பாதகிரங்களை வாங்குவதற்கு நாம் சற்றுப் பின்வாங்கலாம் ஆயினும் செம்பு பித்தளைப்பாதகிரங்களுக்கு அடிகாடி கலாய பூசவேண்டியதாயிருக்கு மென்பதை நாம் சற்று யோசிப்போமாயின் முற்கூறிய அலுமினியசாமான்களே விலை சரசமானவையென்பது நன்றாய் விளங்கும் மேலும் இவ்வலுமினியப்பாதகிரங்களை உபயோகிப்பதனால் பல லாபங்களுண்டு அவையாவன.—(1) சுத்தமான அலுமினியப்பாதகிரங்கள் புளி முதலியவற்றால் களிமபு பிடிப்பதில்லை (2) இனிய வெள்ளி நிறமா யிருப்பதுமன்றி கண்மின்றி மிகவும் லேசாயிருப்பதால் பிரயாணங்களுக்கு இவற்றைப்போல உபயோகமானவை வேரெவ விதப்பாதகிரமுங் கிடையாது (3) மற்ற பாதகிரங்களிலிட அதிகேகிற மாய சூடுகொள்வதினால் இதில் சமயலசெய்வதற்கு அதிக வீதற்கு செல வில்லை (4) இப்பாதகிரங்கள் சீக்கிறம் தேய்கிறதில்லை ஆதலால் திருமபவும் உருக்குவதினாலும் அதிக நஷ்டம் நேரிடாது வெளியில் வைத்திருந்தால் செம்பு முதலியவற்றைப்போல துருப்பிடிக்கிறதில்லை இவ்விதமான லக்ஷணங்களைப் பொருந்தியிருப்பதினால் நாம் நெடுநாளாய் உபயோகித்துவரும் பாதகிரங்களுக்குப்பதில் இவ்வலுமினியப்பாண்டங்களை உபயோகிக்கலாமென்று தோன்றுகிறது

சென்னை,

1900ஆம் ஆகஸ்டுமீ 11-2-00

N'S T

அன்வயடக்கம்.

பீழகாவிதிகள்.

விஷயங்கள்	பக்கம்	விஷயங்கள்	பக்கம்.
பெண்பயிற்சி	1	ஆகாரவஸ்துகளின் பாடுபேதங்கள்	57
போஷணை அல்லது பேணுதல்	4	பாகபரத்திரைகள்	58
சரிந்தத்துவங்களும் அவற்றின் ஆகாரமும் செய்கையும்	5	பாகசாஸையும் அநிபபும்	69
பசியும் ஆகாரமும்	10	சமைப்பதற்கான எரிநுமபுகள்	74
ஆகாரத்தின் அமசுவியரநாள்	12	சமைப்பதற்கான ஜலம்	75
ஆகாரவஸ்துகளும் அவைகளின் குணத்தொகுதிகளும்	18	சமைப்பல் செய்யவார்களின் நியமம்	75
ஆகாரவஸ்துச்சரணையுட்பபித்தல்	45	சமைப்பவர்களுக்குக் குச்சினை	77
		அளவும் ஒருக்கப் பெயரும்	83

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.

அன்னம், கனி, அடை, ரொட்டி	85	புனிசுக்கும்புகள்	171
குடிக்கா (வாசனை அன்னங்கள்)	97	பருப்புக்கும்புகள்	175
லொஜ்ஜிகளும் அவையோன்ற அடை அல்லது ரொட்டிகளும்	101	மோராக்கும்புகள்	185
பொங்குலாளும் அவையோன்ற ரொட்டி	101	கூட்டுகள்	192
டடி அல்லது அடைகளும்	115	ரஸங்கள்	202
சாக்கரைப் பொங்கல்களும்	115	கரிசன், உப்புபரிசன், பொழிகள்	227
வைபோன்ற ரொட்டிகளும்	126	பாயஸங்கள்	261
சித்திரான்னங்கள்	139	தொண்டியங்கள்	269
பருப்புகள்	155	ஊறு காய்களும் வற்றல்களும்	280
பச்சடிசன்	161	கோசுமபரிசன்	293
		வடாங்குள் (வடகாங்குள்)	298
		அப்பளங்கள்	303

பலவகைப் பக்ஷணங்கள்.

தோசைகள்	313	லாடுகள் (லட்டுகள்)	359
இடிலிக் கொழுக்கட்டைகள்	318	ஜில்பிகள்	365
ஆமவடைகள்	324	ஹலுவாக்களும் பாயிகளும்	368
வடைகளும் சுடியனும்	327	கோதுமைரொட்டி (ரவை) பக்ஷணங்கள்	378
பூரி, அப்படி, அதிரஸம்	333	பரிமாறும் முறை	387
தேன்குழல் மணுகுப்பூ (காலிபேணி)	338	தாமபூலம்	390
பஜிபோணிகள் (பக்கோடிகள்)	344	காயி, உ., (தேயிலை), கோசோ	392
போனிகள்	350	மாதவாரி ஆகாரச்செலவினமதிப்பு	395

இந் து ப் பாக சாஸ்திரம்.

பீடி காவிதிகள்.

கடவுள்வாழ்த்து.

ஆதியா யனாதியா யருந்தவப் பயன்களாய்
வேதமாய வேதாந்தமாய விருமபுஞான மூர்த்தியாயச்
சோதியாயச் சொரூபியாயச் சுராகரா வகுப்புமாய
நீதியாய நிறைந்துநின்ற நினைமலன புரக்கவே



இப்பீடிகையிற் பாகஞ்செய்யத்தகுந்தவர்கள் இன்னொன்றும்,
அவர்கள் பாகஞ்செய்யமுன் அறியவேண்டிய விஷயங்க
ளின்னவையென்று கூறுவதுடன், நாம பூசிகும பலவித
ஆகாரங்களுல நமது சரீரத்திற்கு உண்டாகும் பலவித
நன்மைகளையும் விவரித்துக்காட்டுவாம் ஆகையால இப்
பீடிகையின்கண் சிறிது மனஞ் செலுத்திவீராகளாக.

1. பெண்பயிற்சி.



சூரகடவுளுக்கு முன்பு காரிகையிற் கணவருடன் கனித்து வாழப்
பெருங்குணஞ் செய்திடுமடற்குப் பிறங்கொளிதந் திடுகோயுட பிறப்பு நீக்கும்
* அருங்கேட ருக்குமுன் யனித்திடுமா தலிதபாக மமைந்த னூசை
சுருங்கெய்திற் காடுபடித்துச் சுதமடைந்து வாழவிடுவனச் சொல்லி னேனே.

அருங்கேடா = கேடற்றவா.

கலவிபயிற்ற சில சிறுபெண்களுள் மூத்தவளாகிய ஒருவள் மஹ வாகளைப்பார்த்து, என் அனபுள்ள சகோதரிகளே! நமது ஆராயாவாத் தமானது அதற்குரிய வியவஹாரம் தாமம் இவைகளுக்குச் சமமேனும் லோபயினியிச் சுதேச அரசாக்களால் ஆளப்பட்ட பொழுது, நம முன னோகன் தமது ஆண, பெணமக்கள் முறையே தங்களுக்குரிய கடமை களாகிய வியவஹாரம், தாமம் இவைகளில் தோச்சி யடையும்பொரு ட்டி, அவர்களில் ஆணமக்களைப் பாடசாலைகளுக்கனுப்பிக் குருக்கள் மூலமாய்த் தாமந்திகளிலும் பல கலைகளிலுந் தேறச்செய்து, அவர்கள் வியவஹார சம்பந்தமான கடமைகளாகிய இராணுவம், இராஜாங்கம் இவைகளிலுத்தியோகஞ் செய்தல், தாமந்திகளைப் போதிக் குருக்க ளாயிருத்தல், வாததகம், வேளாண்மை, பலவகைக ளைத்தொழில் களைச் செய்தல் முதலிய சாதனங்களால் அறம், பொருள், இன்பம் முதலியவற்றைத் தேடுந் திறமுடையவர்களாகச் செய்து வந்தார்கள

நம இனத்தாராகிய பெண்களோ (பெறவும், பாலிக்கவும், புருஷா களை மோஷிப்பிக்கவும் காரணமான) அவயவ பேதங்களை யுடையவாக ளாகவும், பஹிஷ்டை, காபபம், பிரஸவம் முதலிய பிரபஞ்சவிராதிக்க குரிய இயற்கையான பல சரீரபாஸைகளை உடையவர்களாகவும் இருந் து காரணங்களுடன், இன்னுஞ் சில காரணங்களாலும் ஆணமக்களைப் போலக் கலவி முதலியவற்றிற் பயிற்றப்பட்டு, பலவாறு கஷ்டங்க ளுடன் வியவஹார ஸம்பந்தமான தொழில்களைச் செய்து, அறம் பொ ருள் முதலியவற்றைத் தேடத் தகுதியற்றவர்களாய் இருந்துகொண்டும் ‘பிதா ரக்ஷி கௌமாரே, பாததா ரக்ஷி யௌவனே, புதர்ஸ்து வாத்திகே’ எனனும் வசனத்தின்படி வாழிபத்தில தந்தையினுடையவும், யௌ வனத்திற் கணவனுடையவும், விராத்திகத்தில் ஆணமக்களினுடைய வும் பாதுகாப்பில் இருந்துகொண்டும், “மாதரா ஸமோ நாஸ்தி சரீர போ ஷணே” எனனும் வசனத்தின்படி, தாரம் தாய் எனனும் நிலைமைகளை அடையப்போகிற நாம், எப்பொழுதும் நமபுருஷாக்களையும், நமது வயி றற்ற ஜெனிக்கும் ஆண பெண சிசுக்களையும், நமமை அடுத்த மஹ வாகளையும் பாதுகாத்தலுடன் போஷித்தல் முதலிய இல்லறக்கடமை களை அனபுடன் செய்து, அதனால் அறம்பொருள் இன்பங்களைத் தேடத் தகுந்தவர்களென்று அறிந்து, நமது குடும்பங்களில் இல்லறக்கடமை களில் தோந்தவரும், நமமிடத்தில் அன்புடையவரும், நமது கேஷமம் விராதி இவர்களின்கண் கவலையை யுடையவரும், நெருங்கின பந்துக ளளாய் இருப்பவருமாகிய தாய், தமக்கை அத்தை, பாட்டி முதலிய குடும்பத்திலுள்ள மூத்த பெண்களைக் கொண்டு நாம் மேற் கூறியபடி இல்லறக் கடமைகளில் தோச்சி யடைந்து, சீராயக் குடித்தனம் செய்து வரும்படி பழக்கி வந்தார்கள

இவ்வாறு நமது மூத்தோர்களால் ஆண, பெணமக்கள் தமக் குரிய வியவஹாரம் தாமம் இவைகளில் பயிற்சியடைவதற்கு வசதியாய்

அவர்கள் ஜீவனத்தின் பொருட்டுத் தம் வீடு, நாடு, உறநூர், உறவினர்களை விட்டுச் சிதறி அந்நிய நாடுகளுக்குப் போகாமற் கதேசங்களிலேயே வசித்தும் வந்ததே மேற்கூறியவாறு பயிற்றப் படுவதற்கு அனுசூலமாய இருந்தது இக்காலத்திலோ காலபேதத்தினாலும் இராஜாங்கப் பேதத்தினாலும், பெரியோர்கள் நமது ஜீவனத்தின் பொருட்டுத் தம் வீடு, நாடு, உறநூர், உறவினா முதலியவர்களை விட்டுப் பல அந்நியநாடுகளுக்குச் சென்று, அந்நாடு வழக்கங்களை அனுசரிக்கத் தொடங்கியபின், அவரவர்கள் தத்தம் ஜாதிகுரியவும், நாட்டிற்கு உரியவுமான பழைய வழக்கங்களை நாளாவாத்தியில் மறந்துவர, அவைகளைக் கலவியறிவின துணையாலின்றி, வேறுவிதமாய் இக்காலத்தில் அறிவது நமக்குச் கடினமாய் இருப்பதால், அவைகளை எளிதில் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு இப்பொழுது வழங்குவரும் வழக்கத்துடன் சிந்து, கலவிப் பயிற்சியையும் அடைந்திருப்பது அவசியமென்று நமது இக்காலத்துப் பெண்களுக்குத் தோன்றியும், அவர்கள் அவ்வாறு முடித்துக் கொள்ள சக்தி யுடையவர்களாய் இருந்தார்களே

இவ்வாறிருந்தாயில், நம்மைத் தாங்கி வரும் புத்தேவிக் கும, பெற்று



வளர்த்து வரும் அன்புள்ள தாய்க்கும நீகராய், இப்பொழுது நம்மை ஆண்டு காத்துவரும் “மஹாராணி விகடோரியா சக்ரவர்த்தினி” அவர்கள் நாம் கலவிப்பயிற்சியடைந்து, அதனுதவியால் அறம், பொருள், இன்பம் முதலியவற்றைப் பகுத்தறியும் அறிவுடன் நமது இல்லறக் கடமைகையுஞ் சீராய்ச் செய்து வந்து நம் கணவர, மக்கள், நம்மை அடுத்தவர்கள் ஆகிய இவர்களுக்குச் சுகத்தை உண்டாக்கி, நம்மிலொவ்வொருவரும் நல்ல இல்லாளென்ற பெயரை அடையும் பொருட்டு, நம்மிடத்திற் கருணை அன்பு முதலிய உபகார குணங்களை நாட்டி நமக்

காக நமது தேசங்களிற் பலவிடங்களிலும் பலபாவினா பாடசாலைகளையும் ஏற்படுத்தி, அவற்றைச் சீராய நடத்திவரப் பல அதிகாரிகளையும் ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள் இவ்வாறு நமது நன்மைகளைக் கோரிய மஹாராணி யவர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்ட பாடசாலைகளிலே இராஜஜியலக்ஷ்மி வடிவமாகிய அம்மஹாராணியவர்கள் எப்பொழுதும் அழிவற்றுச் சிரஞ்சீவியா யிருக்க முக்காலத்திலுங் கடவுளை வாழ்த்தி,

கவனமாகப் படித்துக் கல்விப் பயிற்சியடைந்து, நமது பேதை பெதும்பைப் பருவங்களைக் கடந்து வருகின்றோம்' இனி மணம்புரிந்து கணவனோடு கூடி இல்லறத்தைச் செய்யத் தகுந்த வயதாகிய மங்கை மடந்தைப் பருவங்களை அடையப் போகிறபடியால், பெண் என்பதன் பொருளாகிய, 'பேணுதல்' அநாவது நம் கணவா, மக்கள், நம்மை அடுத்தவர்களாகிய இவர்களைப் போஷித்துச் சுகித்து வாழச் செய்கல் முதலிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்யப் பயிலுதலும் அவசியமாய் இருக்கின்றது ஆதலால் அப்படிப் பயிலும் விஷயங்களில் வெகு முகனமையான தொன்றாகிய ஆகாரத்திற்குரிய போஷன பதார்த்தங்களைச் சமைக்கும் வரையை, ஆதற்குரிய மறறைய பல விசேஷ விஷயங்களுடன் பின்வருமாறு சற்பிரகளாக

2. போஷணை அல்லது பேணுதல்.

ஜீவாததுமாவோடு கூடிய இச்சரீரத்தை நோய் முதலியவைகளினுக்காமல் நல்ல ஆகாரம் முதலியவற்றை காப்பதே போஷணை அல்லது பேணுதலாம் இவ்வாறு போஷித்தலானது "சரீரமாதத்யம் கலுதாம் ஸாதனம்" எனனும வசனத்தின்படி, மனிதராகிய நாம் இவ்வுலகத்தின் வாழ்நாட்களில் நமது கோரிகளைச் சிறைவேற்றி கொள்ளும் பொருட்டிச் செய்யும் பல கடமைகளில் முதன்மையானதாய் இருக்கின்றது

இப்போஷணைக் காதாரமான ஆகாரத்தின் பொருட்டு உதவுகின்ற வஸதுக்கள், அவற்றின் பாக்பேதங்கள், சுவை முதலியவைகள் கெடுதியா யிருந்தால், அப்போஷணையைப் பெறும் இச்சரீரத்ததுவங்கள் நிலைபிரிந்து மிதமிஞ்சிக் கெட்டு, சரீரத்திற்கும் பலவாறு துன்பங்களை விளைவிக்கின்றன. ஆதலால் பூமியில் உண்டாகின்ற நல்ல வஸதுக்களைச் சரீரத்ததுவங்களுக்கு ஒத்தபடி பக்குவப்படுத்தி நாம் உண்பது அல்லது ஊட்டுவதுடன் அதற்குத் தக்க அளவான நல்ல ஜலத்தையும் நாம் குடிக்க அல்லது குடிபிச்சக் வேண்டும அல்லாமலும் காற்று, மழை, பனிமுதலியவற்றால் இச்சரீரத்திற்குக் கெடுதிகளுண்டாகாதபடி பலவாறு பாதுகாத்தும் வருவது நமது கடமையாயிருக்கின்றது அது எப்படியென்றால் —

பழந்தரும் மாஞ்செடிகளைப் பயிராக்கல் —கடவுளாற் படைக்கப்பட்ட பல தாவரங்களுள் நாவிற்கு இனிமையையும், மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையுடன தருகின்ற மதுர ரசத்தோடு கூடிய பழந்தரு மாஞ் செடிகளைப் பயிராக்கி அவற்றின் பலனை அனுபவிக்க வேண்டுமானால், அம்மாரு

* பெண்களின் பருவமானது பேதை (5-7) பெதும்பை (8-11) பருகை (12-13) மடந்தை (14-19) அரிமை (20-25) தெரிவை (26-31) பேரிளம் பெண் (32-40) என எழுவகைப் படுகிறது

செடிகளின் சிறு கனறுகளை (அவைகள் தியந்து அல்லது அமுசிபு போகாமல் உயிரோடிருகமுப்படி) சீதோஷண சமஸ்தியில் நடடு, அவற்றின் வேர், படடை, தோல, தசை, நார், நரம்பு முதலிய தாதுக்கள் வித்தியடைந்து பருத்துப் பலத்துப் பூணரஸத்துடன் கிளை, தழை, தளிர், பூ, காய, கனி முதலிய இவ்வங்களை யுடைய பெருந்த மரஞ் செடிகளாய் ஒங்கி வளரந்து நின்று, நமக்கு நல்ல பலனைத் தருமாறு அங்கனங்களின் அடிப்பாகத்தில, அதாவது தேவரில் செவ்வல, கரிசல, கனி முதலிய கொழுமையும் செழுமையுமான மண, மணலுந்நடன காரசாரமான எருக்கையுங் நலந்து போடுவதுடன், நல்ல தண்ணீரையும் விடுவளர்த்து, அங்கனங்களுக்குக் காற்று, மழை, பனி, வெயில, ஆடு, மாடு முதலியவற்றால் கெடுதிக ன்ருண்டாகாதபடி பலவாறு பாதுகாத்தும் வருகின்றோம் அவ்வாறு பாதுகாக்கப்படாத் மரஞ்செடிகள் நமக்கு நல்ல பலனைக் கொடாமற் போவதுடன் நம் உழைப்பையும் வீணாகித் தாமும் குறுகிக் கரடு பாயந்து நாளாவாத்தியிறு படடுப போகின்றன அதுபோல நம் மக்களையும் பாதுகாக்குங் கடமைகளைச் செய்யத் தொடங்குமுன் நமது சரீரத்தின் பிரதான தத்துவங்ளா இன்னவைகளென்றும், அவைகளின் நிலைமை, செய்கை, ஆகாரம் இன்னவைகளென்றும், சிறுபான்மை அறிந்து கொண்டு, பின்பு அக்கடமைகளைச் செய்து வருவது நம்மாய்கையால், அவற்றைப் பின் வருமாறு அறிந்து கொள்ள வேண்டும்

3. சரீரத்தவங்களும், அவற்றின் நிலைமை ஆகாரம் செய்கை முதலியவைகளும்.

கடவுளால் படைக்கப்பட்ட அனைத்து வராசிகளுள்ள பருத்தறியும் ஞானத்தையுடைய மனிதராகிய நாம், அவரால் நிச்சயிக்கப்பட்ட காலம் வரையிறு பித்திருந்து, அவருடைய கட்டளைகளின்படி இம்மை மறுமைகளுக்குரிய கடமைகளைச் செய்து, அவற்றின் பலனை அனுபவித்துச் சுகித்து வாழவேண்டுமானால் நமது சரீரத்திற்குத் காநாரமான, அதன் தத்துவங்களாகிய, 1 ஜடராகினி என்னும் நெருப்பானது திசுணமாய் அல்லது மந்தமாயிலலாமல் சமமாக நின்று ஜொலிக்கவும், 2 ஸபத்தாதுக்கள் ஆகிய இரகத் மாமசாதிகள் உறுதியாயிருக்கவும், 3 திரிதோஷங்கள் ஆகிய வாத, பித்த, சிலேஷம்ங்கள் அளவாய்த் தத்தம் நிலையில் நிற்கவும், 4 பஞ்சபூதங்கள் ஆகிய வாயு, தேஜஸ், அப்பு, பிருதிவி ஆகாசம் இவைகள் ஆனந்தத்துடன் இருக்கவும், 5 திரிகுணங்கள் ஆகிய ஸத்தவம், இராஜஸம், தாமஸம் இவைகளில் ஸதவருணம் மிகுந்தும் ரொடஸ் தீர்மஸ் குணங்கள் குறைந்தும் இருக்கவும், தக்கபடி நல்ல



இந்து பாகசாஸ்திர

ஆகாரத்தை நாம் உட்கொள்ளவேண்டும், அது எப்படியெனில் — ஆதாமாவோடு கூடிய சரீரத்திற்கு அக்கினி, தாது, பூதம், தோஷம், குணம் ஆகிய ஐந்து தத்வங்கள் ஆகாரமாயிருப்பது போலச் சரீரத்தின் ஆகாரமும் ஸத்து, சககை, சுவை, குணம், தோஷம், ஆகிய ஐந்து அம்சங்களை யுடையதாயிருந்து சரீர தத்வங்களில் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஆகாரத்தின் அம்சங்களில் ஒவ்வொன்றும் இரையாகும்படி அமைந்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறில்லாவிடின, ஆகார அம்சங்களின் கெடுதிகளால் சரீர தத்வங்கள் கெட்டு அவைகள் தத்தம் கடமைகளைச் செய்யாமலிருப்பதுடன் சரீரத்திற்கும் பலவாறு கெடுதிகளுண்டாகின்றன. இவ்வைந்து தத்துவங்களில் ஸபத தாதுகளைத் தவிர மரநவைகள் செய் உணர்ச்சி முதலியவற்றால் மாத்திரம் அறியக்கூடியவைகளாயிருக்கின்றன.

1 ஜடராக்கினி — இது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியை ஜீரணமாகக்கி அவ்வாக்காரத்தின் ஒருபாகமாகிய சககையை மலமாகத் தள்ளிவிட்டு மறப பாகமாகிய ஸத்து சுவை, தோஷம், குணம் எனும் அம்சங்களைத் தாது, பூதம், தோஷம், குணம் எனும் மறமைய தத்துவங்களுக்குக் கொடுக்கின்றது அல்லாமலும் வாய்பூதமானது காப்பத்திலுள்ள உருவற்ற கருவைத் தாது தோஷங்களாகப் பிரிக்க அப்பகுப்புகளை உருப்படுத்துகின்றது இவைகளே ஜடராக்கினியின் செய்கைகளாம் ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது ஸத்து, சககை முதலியவைகளோடு கூடியவைகளாயிருக்கவேண்டும் வயிற்றில் எரிச்சலுண்டாதல், இரண்டு உள்ளங்கைகளைத் தேய்ப்பது முதலியவற்றை குடி உண்டாதல் ஆகிய இவைகளே சரீரத்தில் அக்கினியென்று ஒன்று உண்டென்பதற்கு ஈகூடியமாயிருக்கின்றது.

2 ஸபத தாதுக்கள் — நாம் குடியிருக்கும் வீட்டைக் கட்டுவதற்குக் கல், மண, மரம், ஜலம், முதலிய கருவிகள் ஆகாரமாயிருப்பது போல, ஜீவாததுமா வசிக்கும் வீடாகிய சரீரத்தை உண்டுபண்ண இரஸம், இரகதம், மாம்ஸம், அஸ்தி, சுக்கிலம், மஜ்ஜை, மேதஸ் ஆகிய இவ்வேழுதாதுகளும் கருவிகளாயிருக்கின்றன இவைகள் நமது ஆகாரத்தின் ஸத்திலுள்ள பசையோடுகூடிய ஸாரத்தைத் தமக்கு இரையாகக் கொண்டு, மறமச் சுவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இம்மூன்று அம்சங்களையும் பூதம், தோஷம், குணம் ஆகிய இதத்தத்துவங்களுக்குக் கொடுக்கின்றன இவைகளே தாதுக்களின் செய்கைகளாம் ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது சரீரத்தின் இரகத் மாம்ஸாதி தாதுக்கள் நனைவதற்கான பசையோடு கூடிய ராரத்தை யுடையதாய் இருக்கவேண்டும். இத்தாதுக்களின் ஆகாரமான அன்னஸாரமானது முதலாள இரஸ தாதுவை நனைத்து ஊறித்தங்கும், இரண்டாம்

நாள் உண்ட அன்னரஸம் அந்த இரஸத்தாவில் ஏற முன்பு ஊறி
நின்ற இரஸம் இரகத் தாதுவிற பாபும் இவ்வாறே மூன்றாநாள் மாமஸ
தாதுவிலும், நான்காமநாள் மேதோதாதுவிலும், ஐந்தாமநாள் அஸதி
தாதுவிலும், ஆறாமநாள் மஃஜை தாதுவிலும், ஏழாமநாள் சுக்கில
தாதுவிலுமாகச் சென்று அத்தாதுகளை விரததியடையச் செய்து,
எட்டாமநாள் தேகத்திற்குக் குன்றாத வனமையைக் கொடுக்கின்றது.
இச் சபத தாதுகளைக் கண்ணிற பிரததியக்ஷமாய்ப் பாரப்பதினால்
அவை உண்டென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை

3 திரிதோஷங்கள் — இவைகளில் வாத்தமானது நமது உணவின்
ஸத்திலுள்ள வாத தோஷத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு, இச்
சரீரமானது தன்னிஷ்டப்படி நிமிரவும் குனியவும், வலம் இடம்
நிருமபவும், நிற்கவும், இருக்கவும், ஓடவும், பேசவுஞ் ஸாதகமாய்
இருப்பதுடன் புத்தி, இந்திரியங்கள், மனம் ஆகிய இவைகள் சரியான
நிலையில் நிற்கவுஞ் செய்கின்றது இவைகளே வாதத்தின் செய்கை
களாம் பித்தமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள பித்த தோஷத்தைத்
தனக்கு இரையாகக் கொண்டு சரீரத்திற்குக் காந்தி, ஆரோக்கியம்,
நாவிற்கு உருசி, ஜடராக்கினிக்குச் சரியான நீட்சணியம், அன்னத்திற
பிரியம் முதலிய பல நன்மைகளை விளைவிப்பதுடன் ஜடராக்கினி
யானது நமது உணவை ஜீரணிக்கச் செய்கையில் அதற்கு உதவியாய்
நிற்கின்றது இவைகளே பித்தத்தின் செய்கைகளாம் சிலேஷம் அல்
லது கபமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள சிலேஷம் தோஷத்தைத்
தனக்கு இரையாகக் கொண்டு சரீரத்திற்கு மினுமினுப்பு, தைரியம்,
பலம் முதலியவைகளைக் கொடுப்பதுடன், கைகால முதலிய அங்கங்
களின் கைகள் தம்மிஷ்டப்படி அசைவதற்கும் அனுக்லமான மையா
கவுமிருக்கின்றது இவைகளே சிலேஷமத்தின் செய்கைகளாம்

மேற்கூறிய முத்தோஷங்கள் நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள முத
தோஷங்களைப் புகுத்த மகக்கு இரையாகக் கொண்டு, மற்ற அம்சங்களாகிய
சுவை, குணம் இவைகளைப் பூதம், குணம் ஆகிய தத்வங்களுக்குத் தரு
கின்றன ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது நீனி
யானது சரீரத்திற்குரிய வாதாதி தோஷங்களை சரியாய் இருக்கும்படி
அவற்றிற்கு ஆகாரமான அந்தந்தத் தோஷங்களை அளவாயுடைய வஸ
துக்களையுடையதா யிருக்கவேண்டும் தலையைச் சுழற்றி வானி
டாதல், அல்லது மயக்க முண்டாதலிற்றை பித்த மெனனும் தோஷமும்,
சரீரத்தில் உண்டாகும் குத்தல் புடைத்தல் முதலியவற்றால் வாதமென
னுந்தோஷமும், சளிபிடித்தல், அதிக சிதளத்தால் இருமல் முதலியவை
உண்டாதலினால் சிலேஷமம் எனனும் தோஷமும் உண்டென்று
அறிந்துகொள்ளக்கூடியதாய் இருக்கின்றது ஆனால் இவைகள் தம்

இந்து பாக்சாஸ்திர

மளவிறகு மிஞ்சி இருக்கையில் மட்டும் அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன

4 பஞ்சபூதங்கள் — இவைகளில் வாயு (காற்று) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள துவாபபுச சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு, காப்பத்திலுள்ள உருவற்ற சுருவைப் பல தாது தோஷங்களுக்கப் படுக்கின்றது, தேஜஸ் (நெருப்பு) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள காப்பபுச சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு வாயுபூதத்தால் படுக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு உருவத்தைக் கொடுக்கின்றது, அப்பு (ஜலம்) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள தித்திப்புச சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு தேஜஸினால் உருவாக்கப்பட்ட தாது தோஷங்களுக்கு வாயு தேஜஸ் இவைகள் ஒன்றுகூடி அத்தலை உண்டாகும் ஜ்வாலையால், கெடுதியுண்டாகாதபடி ஈரத்தால் காக்கின்றது, பிருதிவி (பூமி) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள புளிப்பு, உவாப்புச சுவைகளைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு அப்பு பூதத்தால் காக்கப்பட்ட தாதுதோஷங்களுக்கு அதிக ஈரத்தால் கெடுதியின்றி சாக்கின்றது, ஆகாசம் (வானம்) இப்பூதமானது நமது உணவின் ஸத்திலுள்ள கைப்புச சுவையைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு வாயு, தேஜஸ், அப்பு பிருதிவி ஆகிய இப்பூதங்களால் ஆக்கப்படும் காக்கப்படும் வருகின்ற உருவங்களை விராத்தியுடையச் செய்கின்றது, இவைகளோ பஞ்சபூதங்களின் செயல்களும

ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது தீனியானது நமது சரீரத்திலே மிகுந்த பிரதானமான செயல்களைச் செய்து வருகின்ற பஞ்சபூதங்களின் ஆகாரமாகிய தித்திப்பு முத்திய அறுசுவைகளையுடையதாய் இருத்தலவேண்டும் இப்பூதங்கள் மேற்கூறிய செயல்களையல்லாமல் அப்பூதங்களில் ஒவ்வொன்றும் மறநப் பூதங்களுள் ஒவ்வொன்றையும் உதவியாகக் கொண்டு பின்வருமாறு இன்னுஞ் சில பிரதானசெயல்களையுஞ் செய்து வருகின்றன அவையாவை யெனில்

- | | |
|-------------------|--|
| 1 வாயு பூதமானது | ஆகாசத்தின் உதவியால் - ஸ்மானத்தையும்
தானாகவே - வியானத்தையும்
தேஜஸினுதவியால் - உதானத்தையும்
அப்புவினுதவியால் - அபானத்தையும்
பிருதிவியினுதவியால் - பிராணத்தையும், |
| 2. தேஜஸ் பூதமானது | ஆகாசத்தினுதவியால் - காதுகளையும்
வாயுவினுதவியால் - தோலையும்
தானாகவே - கண்களையும்
அப்புவினுதவியால் - நாக்கையும்
பிருதிவியினுதவியால் - மூக்கையும், |

- 3 அபப பூதமானது ஆகாசத்தினுதவியால் - ஓசையையும்
வாயுவினுதவியால் - உணாசசியையும்
தேஜஸினுதவியால் - உருவத்தையும்
தானாகவே சுவையையும்
பிருகிவியினுதவியால் - மணத்தையும்,
- 4 பிருகிவி பூதமானது ஆகாசத்தினுதவியால் - வாயையும்
வாயுவினுதவியால் கங்ககளையும்
தேஜஸினுதவியால் பாதங்களையும்
அபபவினுதவியால் - முததிரஸ்தானத்தையும்
தானாகவே ஆசனம் அல்லது மலஸ்தானத்தையும்,
தானாகவே - ஆகாசத்தையும்
வாயுவினுதவியால் மனத்தையும்
5 ஆகாச பூதமானது தேஜஸினுதவியால் புத்தியையும்
அபபவினுதவியால் சித்தத்தையும்
பிருகிவியினுதவியால் - அகங்காரத்தையும்

உண்டாகருகின்றன

பஞ்சபூதமென்று ஒருத்ததுவம் உண்டென்பதை நமப வேண்டி
மானுல பின்வருமாறு ஓர் சிறிய உதாரணத்தால் அறிந்துகொள்ளலாம்
நாம் உள்ளங்கையில் வேரகதோடு வாரிசுல சவாசத்தை விடுவோமே
யானுல அவுவுள்ளங்கையில் மோதுங் காறநிலுல வாயுவென்னும பூத
மொன்று உண்டெனறும், அகிலுண்டாயிருக்கும் குடடினுல தேஜஸ
என்னும பூதமொன்று உண்டெனறும், அகிலுண்டாயிருக்கும் ராத
தால அபபுவென்னும பூதமொன்று உண்டெனறும், அசசுவாசம
புறப்படும ஸதானத்திலுல பிருகிவி என்னும பூதமொன்று உண்டென
றும், அசசுவாசம புறப்படும இடத்திற்கும அதுமோதும உள்ளங்
கைக்கும மத்தியில அது செல்லுமாபடியான வெளி அதாவது பாதை
ஒன்றிருப்பதினுல ஆகாய பூதமென்று ஒன்று உண்டெனறும் அறிந்து
கொள்ளலாம்

5 திரிகுணங்கள் — இவைகள் உயிரும் உடம்புங் கூடித் தோஷங்
களின் உதவியாற செய்யுளு செய்கைகளை யோககியாயோககியப
படுத்துவதற்குக் காரணமாய இருக்கின்றன அவைகளில ஸத்துவகுண
மானது நமது உணவில் கடையாய நிற்கும குணங்களி லொன்றாகிய
ஸத்துவத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு நாம் செய்யும் செய்கைகள்
ஸத்தியம், சுததம், ஞானம், முதலியவைகளோடு கூடியவைகளாய
நின்றும் நமக்குச் சநகோஷம், சுதம், பலம் கோகதி, முகதி, சாநதம்,
தயை, ஆதமகிருபதி, தெய்வபகதி, லாபம், ஸயுகதி, நற்செய்கைகளிலே
யே முயற்சி முதலியவைகளை உண்டாக்கத்தக்கதாய இருக்கின்றது
ஆகையாலஇக்குணமானது உத்தமகுணமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

இரஜோகுணமானது நமது உணவில கடையாய நிற்கும் குணங்களில லொன்றாகிய இராஜஸத்தைத் தனக்கு இரைபாகக் கொண்டு, நாம செய்யும் செய்கைகள் காமம், குரோதம், லோபம், மதம், மாச்சரியம், குயுக்தி முதலியவைகளை யுடையதாயிருக்கச் செய்கின்றது. இக் குணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஒருவன் தனது கோரிகைகளை நிறைவேறிக் கொள்வதன் பொருட்டிப் பல கெடுதியும் துணிவுமான காரியங்களைச் செய்து அவற்றின் பலனாகிய அறப்லாபம், அறபகம் பெருத்ததுன்பம், பெருத்தநஷ்டம், நீடித்த கவலை, அதிகாமம், மனக் கலக்கம் முதலியவைகளை அடைந்து எப்பொழுதும் சுகமின்றி வாழ்வான். தமோகுணமானது நமது உணவில கடையாய நிற்கும் குணங்களில மூன்றாவதான தாமஸத்தைத் தனக்கு இரையாகக் கொண்டு நமது செய்கைகள் அறிவீனமாயும் பிரயோஜனமற்றவைகளாயும் பல கெடுதிகளை விளைவிக்கத் தக்கதாயும் இருக்கச் செய்கின்றது. இக்குணத்தையே மேலாகக் கொண்ட ஒருவன் எப்பொழுதும் ஸ்திரபுத்தி, யுக்தி, யோசனை, ஒருகாரியத்தைப் பிறருடைய ஏவுதலினறித் தானையச் செய்யும் திறமை, அடக்கம் முதலியவைகளின்றிச் சற்றேறக்குறைய மிருகங்களுக்கொப்பானவனாய் இருப்பான்.

ஆசையால் நாம உட்கொள்ளும் ஆகாரம் அல்லது நினைவானது நமது சரீரத்தின் (நனமை தீமைகளை விளைவிக்கும்) திரிகுணங்களுக்கு ஆகாரமாகிய திரிகுணங்களை உடையதாய் இருக்கவேண்டும் ஆனால் உத்தம குணத்தையே அதிகமாய் விரும்புவது உலகத்தின் இயற்கை ஆதலால் ஸத்துவகுணம் அதாவது உத்தம குணத்தையே விரும்புவதாக அக்குணத்தையே அதிகமாய்க் கொண்ட ஆகாரத்தைக் கொள்வது நலமாய் இருக்கின்றது. மேற்கூறியபடி ஸத்வ, இராஜஸ், தாமஸ் பிராணிகளும், வஸ்துக்களும் இன்னினைவைகளென்றும் அவைகள் எப்படி உண்டாயினவென்றும், பின்னால் ஆகாரத்தின் அம்சங்களில் ஒன்றாகிய திரிகுணங்களைப் பற்றிச் சொல்லுமிடத்தில் விவரிக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

4. பசியும் ஆகாரமும்.

1. பசி:—பிராணிகள் பிழைத்திருப்பதற்குக் காரணமான அவைகளின் அன்ன பானங்களை அவைகள் உட்கொள்ளாமலிருக்கையில் அவைகளின் வயிற்றிலுள்ள ஜடராக்கினி என்னுந் தீயானது அகிலுள்ள மாமஸத்தைப் புசிக்கவும், இரத்தத்தை உரிஞ்சுவும் தலைப்படுகின்றது, அத்தருணத்தில் வயிற்றிலுண்டாகும் வேதனை அல்லது நோவிறகே பசி என்று பெயர். அச்சமயத்தில் முற்கூறியபடி நல்ல அன்ன பானியங்களை உட்கொள்வது பிராணிகளின் கடமையாய் இருக்கின்றது. அவ்வாறு உட்கொள்ளாவிடின் பசியினால் வன்பு, பலம்,

மகிழ்ச்சி, ஆசை, ஆசாரம், பேச்சு முதலியவைகள் குறைந்துபோய்ச் சரீரத்திற்குப் பல கெடுதிகள் முண்டாகின்றன அதனை,

“மாணவ குலங்கலவி வண்ணம் யறிவுடைமை
தானை தவமுயர்தி தாளாண்மை—தேனின்
கசிவநக செல்லல்பாடேற காமுறுதல் பந்தம்
பரிவாழ்வுபட டுடறு போம்”

என ளளவைபிராட்டியாரா திருவாய மலாநதருளியதனால்.

2 ஆகாரம் — பிராணிகள் ஜீவித்திருக்கவும், அவைகளின் சரீரத்திற்குத் தராமான ஆகாரத்தவங்களாகிய அககினி, தாது, பூதம் முதலியவைகள் தேவையான அளவு விததியடைந்து அப்பிராணிகள் சுகித்திருக்கவும் காரணமாய், அவைகள் உட்கொள்ளும் அன்னபானங்களுக்கே ஆகாரம் என்று பெயர் அவ்வாகாரமானது எல்லாப்பிராணிகளுக்கும் ஒரேவிதமா யிருக்காமல் சிருஷ்டிப்பொருள்களுக்குக் கொத்தப் படி வேறுபட்டு வருகின்றது அது எப்படியெனில் —

பூச்சிபூமுகளாகிய தரையில் நகரும் அறப் நெருதுக்கள் காரறு, ஜலம், அழுகு, மண, தமயிலும் அதிக நாட்பமான பூச்சி பூமுகள் ஆகிய இவைகளையும்; பகல்களாகிய ஆகாயத்தில் பறக்கும் பெரிதுஞ் சிறிதுமான நெருதுக்கள் தளிர், பூ, காய், கனி, இறைச்சி முதலியவைகளையும், மிருகங்களாகிய காடுகளிலும் மலைகளிலும் சஞ்சரிக்கின்ற பலவகைப் பிராணிகள் புல், பூண்டு, தன்மீ, இறைச்சி முதலியவைகளையும் தம்சகு இரையாகக் கொள்ளுகின்றன மனிதராகிய பகுத்தறியும் ஞானத்தையும் சுவை அறியும் நாவையும் உடைய நாம் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியம், பலம் இவைகளையும் நாவிற்கு உருசி, நல்லறிவு, இவைகளையும் தருமபடி பூமிமுண்டாகின்ற வஸதுக்களில் சககை, ஸீதது, கவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இவ்வவைந்து அமசங்களுடைய வஸதுக்களைத் தெரிநெடுததுப் பக்குவப்படுத்தியும் பக்குவப்படுத்தாமலும் ஆகாரமாகக் கொள்ளுகின்றோம்

நமது ஆகாரங்களுக்கும் ஒரேவிதமா யிருக்காமல் பூசாரத்தையும், அறிவுண்டாகின்ற விளைபொருள்களையும், ஆசாரத்தையும், சரீரநாமத்தையும் அனுசரித்து வேறுபடுகின்றன அவை எப்படியெனில் — இந்நுஸ்தான் அதாவது காசி, கலகத்தா, டெலலி, லகனே முதலான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் அததேசங்களில் விளையும் முக்கியநானியங்களாகிய கோதுமை, நெல் இவைகளாற் செய்யப்பட்ட சாதம் (பாத), ரொட்டி (ரோடி), அவைகளுக்கு அறுபானமான காயகறி முதலியவைகளையும், மஹாராஷ்டிர அதாவது பம்பாய், பூனா, நாசிக், கோலாபூர் முதலான தேசங்களிலுள்ளவர்கள் அததேசங்களில் விளையும் முக்கிய நானியங்களாகிய கோதுமை, சோளம், கம்பு, இராகி இவைகளாற் செய்யப்படும் ரொட்டி (ரோடி), அடை (பாகா), இவைகளுக்கது பானமான காயகறி முதலியவைகளையும், காஞ்சக் அதாவது மைசூர்,

பெண்களுர், குடகு முதலாஷ தேசத்தார, அததேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய நெல், சோளம், கம்பு, தினை, இராகி, சாமை இவைகளாற் செய்யப்பட்ட சாதம் (அன்ன), கனி (சங்கடி), அடை (பக்கரி), அவைகளுக்க கதுபானமான காயகழி முதலியவைகளையும், ஆந்திர அதாவது கஞ்சம், கோதாவரி, கிருஷ்ணா, காநூல முதலிய தெலுங்கு நாட்டாரும், திராவிட அதாவது வடஆற்காடு, தென்னாற்காடு, கோயம்புத்தூர், ஈசலம், திருச்சிநாட்டாளர், தஞ்சாவூர், மதுரை, திருநெல்வேலி முதலிய தமிழ் நாட்டாரும் அததேசங்களில் விளையும் முக்கிய தானியங்களாகிய நெல், சோளம், கம்பு, இராகி, தினை முதலியவைகளாற் செய்யப்பட்ட சாதம், கனி, அவைகளுக்கு அது பானமான காயகழி இரகம் குழம்பு முதலியவைகளையும், கேரள அதாவது மலையாள நாட்டார் அகில விளையும் முக்கியதானியமாகிய நெல்லினாற் செய்யப்படும் சாதம் (சோறு), மஞ்சிக்கஞ்சு, அவைகளுக்கு கதுபானமான காளன், ஒலன், அயியல் முதலியவைகளையும் ஆகாரமாகக் கொள்ளுகிறார்கள்.

ஆனால் இக்காலத்தில் நமது இராச்சியத்தில் ஆங்கிலேயரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட இருபது பாதையானது எல்லாவிடங்களிலும் பரவவே, நெல்லின்சை விலலாத தேசங்களுக்கு நெல்லையும், கோதுமையின்சை விலலாத தேசங்களுக்கு கோதுமையையும், அத்து விலையும் தேசங்களிலிருந்து ஏற்றுமதி யாகக்கூட தொடங்கியேன், அவைகளே மேற்சொல்லிய எல்லாத் தேசங்களிலும் உள்ள செலவழியும் நாகரீகமுமுடைய ஜனங்களின் ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியமான தானியங்களாயிருக்கின்றன.

5 ஆகாரத்தின் அம்ச விவரங்கள்.

ஆகாரத்தின் அம்சங்கள் சக்கை, ஸத்து, கவை, தோஷம், குணம் ஆகிய ஐவகை என முன்னதாகவே கூறப்பட்டிருக்கின்றன இவைகளில் சக்கை, ஸத்து இவைகளைத்தவிர மற்றவைகளாகிய கவை, தோஷம், குணம் ஆகிய இம்முன்றும் கண்ணினால் பாராக்கொவது கையினால் தொடவாவது முடியாதவைகளாய் நின்று, அவைகள் முறையே நாவினாலும் சரீரத்திற்குள் ஞ்ண்டாகும் விகாரங்களாலும் நமது செய்கைகளின் நன்மை தீமைகளாலும் மாத்திரமே அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன.

1. சக்கை.—பிராணிகள் தமது தீனி அல்லது ஆகாரத்தை வாயிற் கொண்டு மென்றபின் அதன் எந்தப்பாகமானது உட்கொள்ளப்பட்டாமல் உமிழ்ந்து விடப்படுகிறதோ அதற்கும், உட்கொள்ளப்பட்ட தீனி அல்லது ஆகாரத்தின் எந்தப் பாகமானது இரத்த மாமசங்களுடன் சேராமல் மலமாக வெளிப்படுகிறதோ அதற்கும் சக்கை என்று பெயர்.

2 ஸத்து — பிராணிகள் தமது தீனி அல்லது ஆகாரத்தை வாயிற கொண்டு மென்றபின் அதன் எந்தப் பாகமானது உமிழ்ந்துவிடப்படா உட்கொள்ளப்பட்டு மலமாக வெளிப்படாமல், இரத்த மாம சங்களுடன் சோகநு சரீரத்திற்கு பலம், ஆரோகியம் முதலியவை களை உண்டு பண்ணுகிறதோ அதற்கு ஸத்து என்று பெயர்

3, கவை — இப்பூமியி லுண்டாகின்ற எந்தவஸ்துவையும் நாவிற போட்ட மாத்நிரத்தில் நாவிற்கு ஓர்வித் அறிவு அல்லது உணர்ச்சியை உணர்த்துகின்றது, அவ்வாறு உணர்த்தும் உணர்ச்சிக்கு கவை அல்லது இரஸம் என்று பெயர் இச்சுவைகள் நாவிற்கு உருசியைக் கொடுப்பதற்கென்று மாத்நிரமே ஏற்படாமல் நமது சரீரத்தவங்களில் ஒன்றாகிய பஞ்சபூதங்களுக்கு இரையாகவும்* அமைக்கப்பட இருக்கின்றன இச்சுவைகளிற் சில நாவிற்கு இனிமையையும், மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையும் தரவியு னும் அவைகள் அவைகளுக்குரிய பூதங்களுக்கு இரையாகும்படி, நாவிற்கு இனிமையான மறற்சுவைகளுடன் கலந்து நாம் உட்கொண்டு வருகின்றோம் இவ்வாறு கொள்ளாவிடின் அச்சுவை களுக்குரிய பூதங்கள் இரையின்றித் தத்தம் செய்கைகளைச் செய்யாமல் நமக்குப் பலவாறு துன்பங்களை விளைவிக்கின்றன இச்சுவைகள் னுக்குத் தோன்றும்படி தனித்திராமல் உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் கலந்தேயிருக்கும் ஆதலால் அவற்றை நாவிலுலம்மடும் அறிய லாமேயன்றிக் கண்ணினால் பார்க்கவாவது கையிலை பரிசிக்கவாவது முடியாத வகையாய் இருக்கின்றன இச்சுவைகள் கைப்பு, தீத்திப்பு, புளிப்பு, உவாப்பு, துவாப்பு, கார்பு ன் அவைகப்படுகின்றன. இவைகளில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவஸ்துவிலும் தனித்திருப்பது மல்லாமல் இரண்டு அல்லது அதிகமான சுவைகளுடன் ஒருமித்தமிருக்கும். ஆனால் அவற்றில் ஏதாவது ஒருசுவை பிரபலமாயநிற்க அதாவே அந்த வஸ்துவின் சுவை என்று சொல்லப்படுகின்றது.

கைப்பு — எந்த வஸ்துவானது வாயிற போட்டமாத்நிரத்தில் நாவின் எல்லாப்பாகத்திலும் வியாபித்து மறற்ப பதார்த்தங்களின் உருசியை அறியவொட்டாமலும், வாயிலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்க வுஞ் செய்கிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குக் கைப்பென்று பெயர். கைப்பையே அதிகமாய்க்காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால் — பாகற்காய், சுண்டைக்காய் முதலியவைகளேயாம்

இந்தச்சுவையானது சீக்கிரத்திற் சீரணிக்கச் செய்யுஞ் சக்தியுடையது. அரோசிகஹரம். மிதமாய்ப் புசித்தால் சுரம், மூர்ச்சை, கிருமீ, குஷ்டம் இவைகளைப் பரிகரிக்கும் உடம்பெரிச்சலைக் குறைக்கும் பாலேசு சுத்தப்படுத்துமா. விஷம், சிலேஷம் இவைகளேகண்டிக்கும் அதிகமாய் உபயோகித்தாற் கெடுதி செய்யும்.

■ 8-வது பக்கத்தில் பஞ்சபூதங்களைப் பற்றிச் சொல்லுமிடத்திற் பாகக்.

இத்து பாகசாஸ்திர

தித்திப்பு.—எந்த வஸ்துவானது ஈ, எழும்பு முதலியவைகள் மொய்ப்பதற்கும், வாயில் போட்ட மாதிரிததில் மனதிற்குச் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்குகிறதற்கும் காரணமா யிருக்கிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குத் தித்திப்பு என்று பெயர். தித்திப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துகளெனவையென்றால் —வெல்லம், சாகரை, கறகண்டு முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சீதகுண முள்ளது, சாவகாசமாய்ச் சீரான மாகப்பட்டது மாயிருக்கின்றது மிதமாய்ப் புசித்தால் பலகாரி பித்தவாயுஹரம், விஷநாசம், கண்டத்திற்கு ஹிதம், பாலை அதிகப்படுத்தும் மிதமிஞ்சிப் புசித்தால் சுரம், மூசுகிரைய அதாவது உபபிச்சம், கண்டமலை முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன வாயிற்று, உடம்பு முதலியவைகளும் பெருகும்.

புளிப்பு —எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாதிரிததில் அதிலுள்ள அழுகை நீக்கி உடம்பில் மாரக குரகமுண்டாகுந்தலையை நடுக்கிப் பற்களைக் கூசச் செய்கிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குப் புளிப்பென்று பெயர் புளிப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துகளெனவையென்றால் —புளியம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், தமரத்தம்பழம் முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சீரணகாரி மிகமாய்ப் புசித்தால் உருசிகரம் வாயுவைக் கண்டிக்கும் அளவுக்கு மிஞ்சி உபயோகித்தால் பித்தம், சிலேஷம் இவைகள் அதிகமாய் உடம்பில் திணு, எரிச்சல் இவைகளையும் உண்டாக்கி இரத்தத்தையுங் கெடுக்கும்.

உவப்பு —எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாதிரிததில் அதிர்ஜலம் ஊறச்செய்து, தொண்டையில் கரிச்சலுண்டாய்க் கொஞ்சம் எரிச்சலேக் காட்டுகிறதோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்கு உவப்பென்று பெயர். உவப்பையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துகளெனவையென்றால்:—உப்பு, இந்துப்பு, பொட்டி லுப்பு முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது உஷணகுண முள்ளது ஜீரணகாரி மிதமாய்ப் புசித்தால் உருசிகரம். மல முததிராதிக்காச் சுத்தப்படுத்தும் வாயுவைக்கண்டிக்கும். உடம்பை மிருதுவாக்கும் கெட்ட ஜலத்தை வோவையால் வெளிப்படுத்தும் அதிகமாய்ப் புதியோகித்தால் வாதரத்த ரோகம், குஷ்டரோகம் இவைகளை உண்டாக்கும் மயிர் சீக்கிரத்தில் நரைத்துப்போகும். பலம் குறைந்து நேத்திர ரோகங்களும் உண்டாகின்றன.

துவர்ப்பு.—எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாதிரிததில் நாயில் ஜடத்துவத்தை யுண்டாக்கி, அதாவது நாணுக்கடடைபோலாகித் தொண்டை முதலானவையகக் கடற் கொள்ளுகிறதோ, அந்த

வஸ்துவின் சுவைக்குத் துவாபபென்று பெயர் துவாபபையே அதிக மாயக்காட்டுகிற வஸ்துக்களெவையென்றால்.—விளாம்பிசின், பாகு, கடுக்காய், தென்னங் குருமபை முதலியவைகளேயாம்.

இந்தச் சுவையானது சித குணமுள்ளது மெதுவாய்ச் சீரணமா கும் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும் பித்தஹரம் சரீரத்தின் தோலை மிருதுவாக்கும் அதிகமாய் உபயோகித்தால் நாக்ஞத்திற்கும். வாயு வை யதிகப்படுத்தும். ஆமக்கட்டுமுண்டாகும்.*

காப்பு —எந்த வஸ்துவானது வாயிற் போட்ட மாதிரித்தலை சுறுகுகென்று நாவில் எரிச்சலுண்டாகி, துளிநாகதல் சங்கடத்தை யுண்டாக்கி, இரண்டு கன்னங்களின் உட்புறங்களில் எரிச்சலைக்கொடு தது, கண், மூக்கு, வாய இவைகளிலிருந்து ஜலம் வரும்படி செய்கிற தோ, அந்த வஸ்துவின் சுவைக்குக் காப்பென்று பெயர். காப்பபை யே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெல்லாம் என்றால்:—மிளகாய், மிளகு, கடுகு முதலியவைகளேயாம்

இந்தச்சுவையானது உஷண குணமுடையது ஜீரணகாரி மித மாயப் புசித்தால் சிஸேஷமஹரம் இரணநாசம் கண்டரோகங்கள் அதாவது தொண்டை நோய்கள் தீரும் அதிகமாய் உபயோகித்தால் தேகத்திற் காந்தியைக் கெடுத்துப் பலவித நோய்களை உண்டாக்கும்.

4 தோஷங்கள் —இவைகளும் நவையைப் போலவே கண்ணுக்குத் தோன்றும்படி தனித்திராமல் உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்களுடன் கல நதே நிழுகின்றன. இத்தோஷங்கள் மிருதியா யுடைய வஸ்துக்களைப் புசித்தபின் அவைகள் ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப் பின் அவைகளால் உண்டாகும் விகாரங்களால் அறியக்கூடியவைக் ளாய் இருக்கின்றன இவைகளை தோஷமென்ற பெயரைமட்டும் அடை ந்து மிதமாய் இருக்கையில், (நமது சரீரத்தின் அவயவங்கள், மனது, புத்தி, இந்திரியம் முதலியவைகளின் எவ்வுதவின்படி பல செய்கைக் ளாச் செய்யச்) சரீரத்தில் இயற்கையாயுள்ள திரிதோஷங்களுக்கு இரையாக விருக்கின்றன. இவைகளை தன் அளவுக்குமிஞ்சி அல்லது மட்டமாய் இருக்கையில் மட்டும் பலவித கெடுதிகளை உண்டாக்குகின்றன. ஆகையால் இவைகளைத் தோஷவஸ்துக்களென்று நீக்கிவிடாமல் இத்தோஷங்களை மிதப்படுத்தும் தன்மையையுடைய மறவஸ்துக்க ளுடன் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டும் அப்படிச்செய்யாவிடின் நமது சரீரத்திலுள்ள திரிதோஷங்களுக்கு இரையிலலாமற் பல கெடுதிக ளுண்டாகின்றன. இத்தோஷங்கள் வாதம், பித்தம், சிலேஷம் அல்லது கபம் என மூவகைப்படுகின்றன இத்தோஷங்களில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவஸ்துவில் தனித்திருப்பது மல்லாமல் இரண்டு அல்லது மூன்று தோஷங்கள் ஒருமித்திருப்பது முண்டு. ஆனால் அவற்றில்

ஏதாவதொன்று பிரபலமாயுநிற்க, அதுவே அவவஸ்துவின் தோஷமென்று சொல்லப்படுகின்றது.

வாதம் — எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் சரீரத்தில் குந்தல, குடைச்சல, ஏபபம் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றதோ அந்தவஸ்துவின் தோஷத்திற்கு வாததோஷ மென்று பெயர் வாதத்தையே அதிகமாய்க காட்டுகிற வஸ்துக்களையெனமுல் — சோளம், சாமை, மொச்சை, பலாக்காய் அல்லது பழம், மாங்காய், கடலை, வள்ளிக் கிழங்கு முதலியவைகளேயாம்.

பித்தம் — எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் மயக்கம், வயிற்றைப் புரட்டல், வாந்தி யுண்டாதல், புத்திமாறுதல் முதலிய விகாரங்களை யுண்டாக்குகின்றதோ அந்த வஸ்துவின் தோஷத்திற்குப் பித்த தோஷமென்று பெயர். பித்தத்தையே அதிகமாகக் காட்டுகிற வஸ்துக்கள் எவை எனமுல் — கஞ்சா, அபிணி, புகையிலை கொத்தவரைக்காய், சீதாப்பழம், பிரக்கங்காய், சிறுபயறு, எள்ளு, வோக்கடல் முதலியவைகளேயாம்.

சிலேஷ்மம் அல்லது கபம் — எந்த வஸ்துவானது புசிக்கப்பட்டு அது ஜீரணமாகுந் தருணத்தில் அல்லது அதற்குப்பின் சரீரத்தில் சிலுசிலுப்பு நொண்டைக்கமமல், தலைக்கனம், ஜலதோஷம் முதலிய விகாரங்க ளுண்டாகின்றதோ அந்தவஸ்துவின் தோஷத்திற்குச் சிலேஷ்மம் அல்லது கபதோஷமென்று பெயர். சிலேஷ்மம் அல்லது கபத்தையே அதிகமாய்க் காட்டுகிற வஸ்துக்களெவை எனமுல் — வெள்ளரிகாய், கொள்ளுசிக்காய், கம்பு, வெண்டக்காய், சாம்பற் பூசினிகாய் முதலியவைகளேயாம்.

5. திரிகுணங்கள். — முதகூறிய கவை, தோஷம் இவைகளெப்பாடிக் கண்ணிஹ பாரக்கவாவது, கையினால் பரிசிக்கவாவது முடியாதவைகளாய் நின்று முறையே நாவின் உணர்ச்சியாலும், சரீரத்திலுண்டாகும் விகாரங்களாலும் மாதத்ரிம அறியப்படுகின்றனவோ அவவாறே இக்குணங்களும் நமது செய்கைகளின் நன்மை தீமைகளாலும், சரீரத்திலுண்டாகும் சுகதுக்கங்களாலும் மாதத்ரிம அறியக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன இக்குணங்கள் ஸத்வகுணம், இரஜோகுணம், தமோகுணம் என மூவகைப்படுகின்றன.

ஸத்வகுணம் — எந்தவஸ்து வானது வழக்கமாய்ப் புதிக்கப்பட்டு அதின் ஸத்திறை சரீரத்திற்கு காதாரமான இரகத மாமசாதி தாதுக்கள் சுத்தம், ஆரோக்கியம், மிதபலம், இவைகள் ளுள்ளவைகளாயும் மனது, புத்தி, இந்திரியம் இவைகள் விகாரமின்றித் தெளிவு, சாந்தம்,

தயை, பகதி, திருபதி, ஆனந்தம் முதலியவைகளை யுடையதாய இருந்து நாம் எப்பொழுதும் நற்செய்கைகளையே செய்துகொண்டு சுகிதது வாழ்ச்செய்கிறதோ அந்தவஸ்துவின் குணத்திற்கு ஸதவகுண மென்று பெயர்.

இரஜோகுணம் — எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாய்ப் புசிக்கப்பட்டிடு, அதின் ஸத்திஞா சரீரத்திற்குத் தாநரமான இரகத் மாமசாதி நாதுககள் மதேநாநமதநம், அதிபலம் இவைகளுள்ளதாயும், புத்தி, மனது இவைகள் சஞ்சலம், கோபம், அகங்காரம், அதிகாமம், ஆசை, துணிவு முதலியவைகளையு முடையனவாய் இருந்து சஞ்சல புத்தி யுடனும், அதிகாமத்துடனும் பலகெடுதியும் துணிவுமான காரியங் களைச் செய்து கொண்டு சுகமின்றி வாழ்ச்செய்கின்றதோ அந்த வஸ்துவின் குணத்திற்கு இரஜோகுணமென்று பெயர்.

தமோகுணம் — எந்த வஸ்துவானது வழக்கமாய்ப் புசிக்கப்பட்டிடு, அதின் ஸத்திஞா சரீரத்திற்குத் தாநரமான இரகநாமாசாதி நாதுககள் மதேநாநமதநம், அதிபலம் இவைகளுள்ளனவாகவும், புத்தி, மனது இவைகள் சஞ்சலம், அறிவினமை, கோபம், மந்தம், அதிகாமம், சுக மின்மை, பிரமாந்தம், வஞ்சனம், துயில் முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றதோ அந்தவஸ்துவின் குணத்திற்குத் தமோகுண மென்று பெயர்.

திரிசுணங்களின் உட்பிரிவுகளும் அவைகளிலிருந்து

உண்டான சிருஷ்டிப்பொருள்களும்.

சரீர ததவங்களிலும் ஆகார அமசங்களிலும் ஒன்றாகிய இததிரி குணங்கள் வெகு முதன்மைமானவை என்றும், இவற்றுள் உததம் குணத்தையே மிகுதியாகக் கொண்டும், மத்திம் அதம் குணங்களைக் குறைத்துக் கொண்டும் வரவேண்டிமென்று முன்னதாகவே கூறப்பட்டிருக்கின்றது அவற்றுள் உததம் குணமாகிய ஸதவ குணத்தினால் சதுமுகப் பிரம்மா முதலான தேவதைகளும், மத்திம் குணமாகிய இரஜோகுணத்தினால் மனிதர்கள் முதல எரும்புகள் ஈராக உள்ள எல்லாப் பிராணிகளும், அதம் குணமாகிய தமோகுணத்தினால் கல, மண், மரம், ஜலம், முதலிய ஜடப் பொருள்களும் உண்டாயின வென்றும், இம் மூன்று குணங்களில் ஒவ்வொன்றும் மூன்றாகப் பகுக்கப்பட்டிடு அப்பகுப்புகள் ஒன்றோடொன்று புணர்ந்து பின்வருமாறு,

ஸ	■	த
1 ஸதவ ஸதவம்.	4 இரஜஸ ஸதவம்	7 தமஸ ஸதவம்.
2 ஸதீவ ரஜஸ.	5 இரஜோ ரஜஸ	8 தமோ ரஜஸ.
3 ஸதவ தமஸ.	6 இரஜஸ தமஸ.	9 தமோ தமஸ.

என 9-குணங்களாய் நின்று, அவ்வொன்பது குணங்களும் முதன்மையான மூன்று குணங்களில் ஒவ்வொன்றுடனும் கலந்து,

1 ஸ்தவ ஸ்தவ ஸ்தவம்	10 இரஜஸ் ஸ்தவ ஸ்தவம்	19 தமஸ ஸ்தவ ஸ்தவம்
2 ஸ்தவ ஸ்தவ ரஜஸ்	11 இரஜஸ் ஸ்தவ ரஜஸ்	20 தமஸ ஸ்தவ ரஜஸ்
3 ஸ்தவ ஸ்தவ தமஸ	12 இரஜஸ் ஸ்தவ தமஸ	21 தமஸ ஸ்தவ தமஸ
4 ஸ்தவ ரஜஸ் ஸ்தவம்	13 இரஜோ ரஜஸ் ஸ்தவம்	22 தமோ ரஜஸ் ஸ்தவம்
5 ஸ்தவ ரஜோ ரஜஸ்	14 இரஜோ ரஜோ ரஜஸ்	23 தமோ ரஜஸ்
6 ஸ்தவ ரஜஸ் தமஸ	15 இரஜோ ரஜஸ் தமஸ	24 தமோ ரஜஸ் தமஸ
7 ஸ்தவ தமஸ ஸ்தவம்	16 இரஜஸ் தமஸ ஸ்தவம்	25 தமஸ ரஜஸ் ஸ்தவம்
8 ஸ்தவ தமோ ரஜஸ்	17 இரஜஸ் தமோ ரஜஸ்	26 தமஸ தமோ ரஜஸ்
9 ஸ்தவ தமஸ தமஸ	18 இரஜஸ் தமஸ தமஸ	27 தமஸ தமஸ தமஸ

என 27-குணங்களாய் நின்று மேற்கொள்ள வேண்டுகளிலும் மனிதர் முதலிய பிராணிகளிலும் ஜட வஸ்துக்களிலும் மேனமை தாழ்மைகளை ஏற்பட்டிருக்கின்றன அவற்றுள் ஸ்தவ சம்பந்தமாயுள்ள ரஜோகுணப் பிராணிகளில் மேனமையைய அடைந்த மனிதராகிய நாம் ஸ்தவாதி குணங்களை விரித்திசையதுகளையாகிய பொருட்கு நமக்கு ஆகாரமாகிய ஸ்தவாதி குணங்கள் சம்பந்தப்பட்ட கர்மாவசு வஸ்துக்களாகிய தானியங்களிலும் கந்தமூலாதிகளிலும் உள்ள மேனமை தாழ்மைகளை மட்டும் அறிந்திருக்காவது வெகு அவசியமாகையால் அவற்றைப் பின்வருமாறு அறிந்துகொள்ள வேண்டும் —

6 ஆகாரத்திற்குரிய விளைபொருள்களும் அவற்றின் குணதோஷங்களும்.

இப்புழியிரு கடவுளால் படைக்கப்பட்ட இரஜோகுணப் பிராணிகள ஸ்தவ இராஜஸாதி குணங்களின் கலப்பினால் எப்படி மேனமை தாழ்மை யானவைகளாய் இருக்கின்றனவோ அவ்வாறே அப்பிராணிகளின் ஆகாரத்தின் பொருட்குப் படைக்கப்பட்ட தமோகுண வஸ்துக்களாகிய கந்தமூலாதி தாவர வாகங்களாகும், ஸ்தவ இராஜஸாதி குணங்களின் கலப்பினால் மேனமை தாழ்மை யுள்ளவைகளாய் இருக்கின்றன பிராணிகளுக்குள் மேனமையான மனிதராகிய நாம் நம்மைத் தைமைகளைப் பகுத்தறியும் ஞானம், சுவையறியும் நா, தாய, சாந்தம், பகதி முதலிய நற்குணங்களை அடைந்திருப்பதுபோல ஆகாரத்திற்குரிய கந்தமூலாதி தாவரங்களிலும் மேனமையானவைகளைப் பசியடக்கல், பிணிகூத்தல், பலத்தைக் கொடுத்தல், நல்லறிவை விளைவித்தல் முதலிய பல நற்குணங்களை உடையவைகளாய் இருக்கின்றன இவ்வாறு நன்மை திமைகளை விளைவிக்கின்ற வஸ்துக்கள் இன்னவைகளென்றும், அவ்வஸ்துக்களில் இன்னவை இன்னகாரியங்களைச் செய்கின்றனவென்றும், வைத்தியசாஸ்திரம், யோகசாஸ்திரம் முதலிய பலசாஸ்திரங்களில் கோருகிருஷ்டிப் பொருள்களின் மாமங்களை அறிந்த நமது பூவிக் மஹரிஷிகளாகிய கஸ்யபா, பரத்வஜா, வசிஷ்டா, கேளதமா, ஆதரேயா, பாசரா முதலியவர்களால் ஏற்பட்டிருக்க

அவ்வாறே நனமைக்கா விழாவிக்கின்ற வஸ்துகள முதலவஸ்துகளென்று கிரகிக்கப்படும்* தீமைக்கா விழாவிக்கின்ற வஸ்துகள அசுத்த வஸ்துகளென்று நிககிரகிக்கப்படும் இருந்தன அக்கோட்பாட்டின்படி சிலகாலங்களுக்கு முன் வரையில் நமது பூர்வீகங்கள் தவழாமல் அனுஷ்டித்து வந்தார்கள். இன்பு நாளாவாத்தியில் வெவ்வேறு காரணங்களினால் அந்நிஷ்டை அடைந்த தவிர்த்துகளெனவே அக்காலத்தில் நமது பூர்வீகங்களுக்கொண்டாயிருந்த சுகம், ஆரோக்யம், பலம், நெய்யம், நயாளம், பகதி முதலிய பல நனமைகளும் இக்காலத்தில் குறைந்துவிட்டனவே. வந்தொன்ற இக்காலத்தில் நாம் நமது ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துகளின் குணத்தோஷமசங்கக் காணாய்க் கவனியாமல் அவ்வஸ்துகளின் சுவை, பலம், காதுவிரத்தி அநாவது காமக்குறோதாதிக்கா அதிகப்படுத்தவந்தாய் இருந்தால், அவைகளைப் பற்றி மாதிரிம கவனிக் குற்றம் அரசுக்கா சற்றெனும் கவனியாமல் கண்ட வஸ்துகளைப் பற்றித் தவிர்த்து அதனால் பலம், ஆரோக்யம், மனோதையம், நயம், சாநம், சத்தியம், பகதி முதலிய நற்குணங்கள் குறைந்தும், காமம், துரோகம், பல்வினம், தோகம், சஞ்சலம், பேராசை, காடம், பித்தம் தூக்குணங்கள் வித்தியாடைந்தும் வருகின்றன ஆகையால் நற்குண நற்செய்கைகளையே நாடியிருக்க விருமா. மவாகா அபிநயகண்ட ஸந்திக ராஜஸ நாமஸ குணங்களையே அதிகமாக காட்டுகிற வஸ்துகளில் ஸந்திக குணத்தையே மிகுதியாகக் கொண்ட வஸ்துகளைப் பற்றித் தவிர்த்துக் கொண்டும், மனோகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட வஸ்துகளைக் குறைத்துக் கொண்டும், தமோகுணத்தையே மிகுதியாகக் கொண்ட வஸ்துகளைத் தவிர்த்துக் கொண்டும் வருவது நல்லம்.

ஸதவகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட

ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துகள்

1 அரிசி	16 வளைதடிச்சம்பா	31 பச்சைப்பயறு
2 பச்சை அரிசி	17 கொரைச்சம்பா	32 பொரி
3 சார அரிசி	18 குறுஞ்சம்பா	33 அயல
4 மணக்குதை	19 மிளஞ்சம்பா	34 எளஞ்
5 வாலான	20 சேக்கச்சம்பா	35 சுக்கு
6 கருங்குருவை	21 காளான்சம்பா	36 இஞ்சி
7 ஈர்கஞ்சம்பா	22 மைச்சம்பா	37 மிளகு
8 புழுஞ்சம்பா	23 கோடைச்சம்பா	38 வெள்ளைமிளகு
9 கைவரைச்சம்பா	24 காடைச்சம்பா	39 வாலமிளகு
10 செஞ்சம்பா	25 குன்றிமணிச்சம்பா	40 சேகம்
11 சீவண்ணடைச்சம்பா	26 அன்னமழி	41 வெந்சயம்
12 குண்டுச்சம்பா	27 கோதுமை	42 வெண்மை
13 மல்லிகைச்சம்பா	28 வாற்கோதுமை	43 சாககரை
14 இலுப்பைபூஞ்சம்பா	29 தினை	44 சேனிசாக்கரை
15 மணிச்சம்பா	30 உழுநது	45 கற்கண்டு

பாக்கசாஸ்திர

46 தேன்,	77 மரங்கரைய	105 மணத்தக்காளிகள்கீரை
47 திராட்சைப்பழம்	78 மணத்தக்காளிகள்கரைய	106 அத்திகள்கீரை
48 பேரிச்சங்காயம்	79 சுக்கங்கரைய	107 அகத்திப்பூ
49 பேரிச்சைப்பழம்	80 நாரத்தங்கரைய	108 வேப்பம்பூ
50 ஜாதிகரைய	81 கட்டாரநாரத்தங்கரைய	109 வாழைப்பழம்
51 ஜாதிபத்திரி	82 கொளுஞ்சி நாரத்தங்கரைய	110 பெயனவாழைப்பழம்
52 ஏலஅரிசி		111 மொந்தனை வாழைப்பழம்
53 பச்சைக்கரப்பூரம்	83 சுண்டக்கரைய	
54 குங்குமப்பூ	84 தேங்காய	112 செவ்வாழைப்பழம்
55 வாழைப்பருப்பு	85 நெல்லிக்கரைய	113 வெள்ளாழைப்பழம்
56 செம்பரை	86 அருநெல்லிக்கரைய	114 ரஸ்தாளிப்பழம் [ம]
57 நல்லெண்ணெய்	87 சேப்பங்கிழங்கு	115 அகிகு வாழைப்பழம்
58 தேங்காய்எண்ணெய்	88 சரக்கரைவள்ளிகிழங்கு	116 மல்லாழைப்பழம்
59 இதுபண்பண்ணெய்		117 பச்சைவாழைப்பழம்
60 பசும்பால்	89 தாமரைச்சிவந்தா	118 கருவாழைப்பழம்
61 பசுநதவிர	90 சேப்பநாண்டு	119 நவரைவாழைப்பழம்
62 பசுவெண்ணெய்	91 கீரைத்தண்டு	120 பலாப்பழம்
63 பசுவின்னெய்	92 வெண்ணைரத்தாண்டு	121 மாம்பழம்
64 கண்டங்கத்தனிகரைய	93 செங்கீரைத்தாண்டு	122 நாவாழைப்பழம்
65 சிறிமுளளிக்கரைய	94 வாழை	123 சம்புநாவாழைப்பழம்
66 கொத்தவரைக்கரைய	95 பிரண்ணை	124 நாரத்தம்பழம்
67 கொம்பு பாசற்கரைய	96 கருவாழைப்பழம்	125 ஜாதிரித்தம்பழம்
68 மிதி பாசற்கரைய	97 கருவாழைப்பழம்	126 கொளுஞ்சி நாரத்தம்பழம்
69 வெள்ளளிக்கரைய	98	
70 கத்தரிகரைய	99 முசுட்டை	127 கிச்சிவிடம்பழம்
71 ஆகாயக்கத்தரிகரைய	100 பொலமுசுட்டை	128 கொய்யாப்பழம்
72 வாழைக்கரைய	101 வெந்தயக்கீரை	129 இளநீர்
73 பலாக்கரைய	102 கொத்தமல்லிக்கீரை	130 பன்னீர்
74 விளாம்பழம்	103 முனைக்கீரை [கீரை]	131 மல்லிச்சைநீர்
75 இலந்தைக்கரைய பழம்	104 பொன்னாறு பாணிக	132 தாளம்நீர்
76 களங்காய்		

இவைபோன்ற இன்ன ஆளுசில வுள்ளன

இவ்வஸ்துக்கள் சாதாரணமாய் மனிதர்களுக்குப் போதுமான உருசி, பலம், ஆரோகியம், நற்புகழ் முதலியவைகளைக் கொடுக்கத் தக்கவைகளாய் இருப்பதனால், இவ்வஸ்துக்களையே விசேஷமாகப் புசிப்பவர்களை 9-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி பெருமபாலும் ஸ்தவகுண லக்ஷணங்களின் உடையவர்களாகச் செய்கின்றது இவற்றுள் காயத் தானியங்களிலும், கந்தமூலங்களிலும், பால் தயில்களிலும் சில சமையங்களில் ரஜோத்மோகுணங்கள் சிறிது மேலிடற்குக் குமாயால் அத்தகுணங்களில் மட்டும் அவற்றை எதிகள் முதலிய நிகழ்வுகள் விலக்குவதுண்டு பிதூர் தினங்களிலும், பருவகாலங்களிலும், போஜனத்திற்குரிய கந்த வஸ்துக்கள் பெருமபாலும் இவைகளே இவ்வஸ்துக்களைக்கொண்டு செய்யும் போஜன பதார்த்தங்கள் புதிதாய் அதாவது சூடாயிருக்கையில் புசித்தால் மட்டும் மேற்கூறியபடி ஸ்தவகுண லக்ஷணத்தைக் கொடுத்து, அப்பதார்த்தங்கள் ஆறிப்போய் பழைய

தாய நாயுழைக்கரு நாயுழை ரஜோகுண தமோகுணங்களாக மாறி அககுணங்களுகுரிய லக்ஷணங்களைக் கொடுக்கின்றன

இரஜோகுணத்தையே மேலாகக் கொண்ட

ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துக்கள்

133 சாஸை	160 இலவங்கபட்டை	186 ஊசியின்காய் [கு
134 சுவவரிசி	161 ஒமம்	187 பூமிசாக்சரைச கிழங்கு
135 துவரை	162 கசகசா	188 காராகருணைகிழங்கு
136 கடலை	163 சொட்டைப்பாக்கு	189 சாட்டுக கருணைகிழங்கு
137 முந்திரிப்பருப்பு	164 களிப்பாக்கு	
138 நிலக்கடலை	165 சிறுநாகபூ	190 மாகாணிச (மாவலி) கிழங்கு
139 மஞ்சள்	166 சடுண்டுணைய	
140 மரமஞ்சள்	167 சலப்புநெய்	191 காயவள்ளி (வெற்றிலை வள்ளி) கிழங்கு
141 கஸ்தூரி மஞ்சள்	168 வெள்ளாட்டுநெய்	192 கொட்டிகிழங்கு
142 பெருஞ்சாய்ப்பு	169 வெள்ளாட்டுவெண்னைய	193 தாமரைக்கிழங்கு
143 கஸ்தூரி (பு)		194 சிறுகிழங்கு [நாடு]
144 பெருஞ்சிரம (சோப)	170 வெள்ளாட்டுப்பால்	195 கருணை கிழங்கு தத்
145 சருஞ்சிரகம்	171 வெள்ளாட்டுத்தயிர	196 புனியங்கொழுந்து
146 சாட்டுச்சிரகம்	172 புல்லங்காய்	197 மரியங்கொழுந்து
147 பிளப்புச்சிரகம்	173 பனரிப்புலங்காய்	198 வெற்றிலை
148 புளி	174 வெண்ணைக்காய்	199 எம்மாறு வெற்றிலை
149 மிளகாய்	175 பறங்கி (பூசினி) சகாய	200 புதிப்பஞ்
150 உப்பு	176 குழிப்பறங்கி (கோட்டைப்பூசினி) சகாய [ப]	201 வள்ளைக்கீரை
151 சரியுப்பு (வீட்டுப்பு)	177 எலப்பாணப்பூசினிக்காய்	202 பூசினி (பரங்கி) இலை
152 அப்பளா கரைய (சோடா)	178 அத்திக்காய்	203 அறுகரை
153 கடுகு	179 புனியங்காய்	204 வாழைப்பூ
154 செங்கடுகு	180 மரியங்காய்	205 ஆவாரம்பூ
155 வெண்கடுகு	181 எலுமிச்சங்காய்	206 சீமை அத்திப்பழம்
156 சிறுகடுகு	182 எலுமிச்சம்பழம்	207 மாதுளம்பழம்
157 ராயங்கடுகு	183 பச்சையின்காய்	208 கொம்மட்டி மாதுளம்பழம்
158 கொத்துமல்லிவரை	184 வெண்ணிமிளகாய்	
159 இலவங்கம் (கிராமப்பு)	185 கருங்குண்டிமிளகாய்	209 அன்னசிப்பழம்

இன்னும் இவைபோலொத்த வஸ்துக்களு முள்ளன.

இவை ஸத்வகுண வஸ்துக்களாககால மிகுந்த பலத்தையும் ஸயையும் அடைந்து காமம், குரோதம், அகங்காரம் முதலிய தூக்குணங்களை உடையனவாயும் இருப்பதுடன் நல்ல மணமும், திரிதோஷங்களை மீதப்படுத்துங் குணங்களாயுடையனவாகியும் இருக்கின்றன. இக்குணங்களிற் சுவை, மணம், தோஷ்குணடனம் செய்யும் குணம் இவைகளின்கண் மட்டும் சிறிது விருப்பத்தைச் செலுத்தி மிதமாய் முறையிய ஸைத்வ வஸ்துக்களுடன் கலந்து உபயோகிக்கப் படுகின்றன. இவைகளை அதிகமாய் உபயோகிப்பதனால் 10-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி ரஜோகுண லக்ஷணத்தைக் கொடுக்கிறவைகளாய் இருக்கின்றன ஆகையால் இவ்வஸ்துக்களை மிதமாய்ப்புசித்து வருவது நலம்.

இந்து பாக்சாஸ்திர

இவ்வஸ்துகள்களிற பெருமபாணமையும் எதிகள் முதலிய நிஷ்டாகளால் விலகப்படுவது மன்றிப் பருவகாலங்களிலும் பிதூதினங்களிலும் மறறவர்களும் விலகப்படுகின்றன

தமோகுணத்தையே மேலாகக்கொண்ட

ஆகாரத்திற்குரிய வஸ்துகள்

210 புழுக்கலரிசி	231 கொட்டைஅவரைக்காய்	250 புளிபாறை
211 கேழ்வரகு (ஆரியம்)	232 வரலவரைக்காய் [ய]	251 புளிச்சிறுகரை
212 வரகு	233 மொச்சைச்சாய்	252 புளிப்புச்சுரை
213 கம்பு	234 பீரககங்காய்	253 கொழுகரை (பருப்பு கரை)
214 செஞ்சோளம்	235 முருங்கைச்சாய்	254 கொழுவச்சுரை
215 கருஞ்சோளம்	236 சுரைக்காய்	255 சாவிச்சுரை
216 பட்டாணி	237 உருளைக்கிழங்கு	256 பன்னைக்கரை
217 மொச்சைக்கொட்டை	238 மரவாளிச்சுழங்கு	257 முருங்கைப்பூ
218 தட்டைப்பப்பறு	239 பெருவள்ளிச்சுதாவது	258 கொட்டைமுந்திரிப்பழம்
219 சிறுப்பப்பறு	ஆள வள்ளிக்கிழங்கு	
220 கொள்ளு (காணம்)	240 சிறுவள்ளிக்கிழங்கு	259 சீதாப்பழம்
221 பனைவெல்லம்	241 முள்ளக்கிழங்கு	260 பனம்பழம்
222 ஈச்சம் வெல்லம்	242 பனங்கிழங்கு	261 சோற்று : சுற்றாழை
223 தென்னம் வெல்லம்	243 வெங்காயம்	262 நுகரு
224 பனங்கற்கண்டி	244 வெள்ளைப்பூண்டு (உள்ளி)	263 ஆபண்ககெண்ணெய் (விரககெண்ணெய்)
225 எருமைப்பால்	245 முருங்கைச்சுரை	264 சிறுமுடிச்செண்ணெய்
226 எருமைத்தயிர்	246 சிறுகரை	265 பனங்கொள்ளு [ய]
227 எருமைவெண்ணெய்	247 கல்வகைச்சுரை	266 சென்னைக்கொள்ளு
228 எருமை நெய்	248 ஆரைச்சுரை	267 ராச்சுங்கொள்ளு
229 கத்தரிக்காய்	249 பச்சைச்சுரை	
230 அவரைக்காய்		

இவைவபோன்ற இன்னொரு சில வஸ்துகளுக்கு முள்ளன

இவ்வஸ்துகளைப் புசிப்பவர்களின் இரத்தமாமாசாதி, நாடிகங்கள் மீதானமத்தமாய வளநது அகிபலம், அறிவினம், சரிசுத்தில தூக்கநதம் முதலியவைகளை உடையனவாகச்சொது 10 வது பக்கத்தில் சொல்லியபடி தமோகுணத்திற்குரிய லக்ஷணங்களை உடையதாகச் செய்கின்றது ஆகையால் தமோகுண லக்ஷணங்களை வேண்டாத மறறவர்கள் இவ்வஸ்துகளை உபயோகிக்காமல் தவிர்த்து வருவது நலம்

ஆனால் குறைத்துக்கொண்டும் தவிர்த்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டிய வஸ்துகளில் ஒளஷ்குணங் ளிருப்பதனால் அவைகள் ஆரோக்கியக் குறைவாழ்நுகக்கையில் அதைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளுஞ் சமயங்களில் மட்டும் உபயோகித்துக்கொள்ளத் தக்கதாய் இருக்கின்றன.

மேற்செல்லிய மூவகுப்பு வஸ்துகளை யல்லாமல் பூச்சி, புழு, எலி, பெருச்சாளி, நாய், நரி, ஆடு, மாடு, கரடி, பன்றி, ஓட்டை இவற்றைப் போலொத்த பல பெரியவும் சிறியவுமான பிராணிகளையும் பூச்சிகளையும் தினபந்துடன் மனிதரையும் தினபாருமுள்ளென்று நாம் நன்றாய் அறிந்திருக்கிறோம். அப்படிப் புசிக்க வேண்டுமானால் அப

பிராணிகளை நாமாகவே வதைக்க அல்லது வதைப்பிக்க வேண்டிய வாகளாய் இருக்கின்றீர். பிராணிகளை இவ்வாறு வதைத்து அல்லது வதைப்பித்து உண்பதினால் உண்டாகும் பாவத்தினால் சம்பவிக்ரும கெடுதிகள் இரஜோகுண தமோகுண வஸ்துகளை உண்பதினால் உண்டாகும் கெடுதிகளைவிட மிகுதியாய் இருக்குமென்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை. அதனை, பின்வரும் செய்யுளால் அறிக.

“கவகையிற பழித்திடாஹு கடவுளைப் பூசிதாஹு
மவகுலபோற சோடி தானம் வள்ளலாய் வழங்கி னாஹு
சங்கையிற் லாச ஞான தத்துவ முணர்ந்திடாஹு
பொருகுது புலால் புசிப்போன போபநர சடைவன்னே”

ஆகையால் கடவுளாரை படைக்கப்பட்ட பிராணிகளுள் மேனமை யான பிறையையுடைய மனிதராய்வுகூடும் நம் மையிலோலொத்த பிராணிகளை வதைத்து உண்ணாமல் நமது ஆகாரத்தின்பொருட்டுச் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்குங் கந்தழலாதி சாகங்களைப்பிசித்து நமக்கு ஏற்பபட்டிருக்கும் கடமைகளைச் செய்யது நமது ஆயுள் முடிவாது நலமென்று அறிக

இத்திரிகுண வஸ்துகளின் வாதாதி தோஷங்களினால்

உண்டாகும் பலாபலங்கள்

1 அரிசி—இது நமது ஆகாரத்திற்குரிய தானியங்களில் மிகவுமருகியமானதும், மதுரரசத்தை யுடையதுமாக விருக்கிறது. அன்றியும் அது வெவ்வேறு சாதி, அதாவது வகையையுடையதாகி, அவ்வவ்வகைகளுக்குக் கந்தபடி குணதோஷங்களையும் உடையதாக விருக்கின்றது. ஆகலால் அவ்வகையிற சர்க்கரையைய யாவதாலும் அறியப்பட்ட சில வகைகளின் மீயையையும் அவைகளின் குணதோஷங்களையும் பற்றிய பின்வருமாறு சொல்லப்படுகின்றது.

2 பச்சையரிசி—இதனால் தனிவாத கோபமும், அலசரோகமும், மிகுந்தபலமும் உண்டாம். இதற்கு வெரிசசல நீங்கும் இது பத்தியத்திற்கு விலக்காகும்.

3 காரரிசி—இது மந்தத்தையும், சரீர பிஷ்டியையும், தனிவாத விர்ணவையும், பலத்தையுந் தரும் இது கர்ப்பான பண்டம் என்பர்.

4 மணக்கத்தை, 5 வாலான், 6 கருங்குறவை—இவைமூன்றும் விரண குஷ்டத்தையும், அறப் பிஷ்டத்தையும் நீக்கும் ஆனால் இவைகள் கர்ப்பணையு முண்டாகக்குமென்று சிலவைத்தியா சொல்லவர்.

7. ஈர்க்குச்சம்பா—இது நாவுக்கு உருசியையும், பராக்கில இச்சையையுந் தரும் இதிற கொஞ்சம் பித்தமுணும்.

8 புழுசும்பா—இதனால் வனப்பும், காகத்தியும், அதி தீபாக்கினியும், பலமும் உண்டாம். தாகம் நீங்கும்.

9. கைவரைச்சம்பா —இதனால் மலைபோன்ற வனமையும், சுக கிலஸைதமபனமும், சுகமும் உண்டாம் இதில் பித்தமிலலை எனபா.

10. சேஞ்சம்பா —இதனால் அறப கிரந்தியும், அதி விரணமும், யானைசொறியும், மிகுபசியும் உண்டாகும்.

11. கல்வண்டைச்சம்பா —இதனால் அதிக புயபலமும், மிகுவா ததையும் உண்டாம்

12. குண்சேசம்பா —இதனால் அக்கினி மந்தமும், கரப்பனும் உண் டாம் தாகரோகம் நீரும்

13. மல்லிகைச்சம்பா —இது நாவிறகு உருசியையும், சரீரசௌக கியததையும், உறுதியையும் தரும் கரப்பன, பிரமேகம், நேத்திரவெ ப்பம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்

14. இலுப்பைப்பூச்சம்பா —இது பித்தாதிக்கத்தால் விளையுந் சிற கிலரோகம், சிரஸநாபம், உபசாகக தாகம், உஷ்ணம் இவைகளை உண் டாக்கும்

15. மணிச்சம்பா —இது அதிமூத்திரத்தை நிறுத்தும் அதிகக் கத்தால் உடலையும், விருத்தா பாலாகியும் போஷிக்கும்

16. வளைதடிச்சம்பா —இதனால் வாதபித்த தொந்தம், வயிறு அலை ச்சலுடன் உபபுசம், கரப்பன, அலசரோகம் இவையுண்டாம்.

17. கோரைச்சம்பா —இது பைதகியம், உடருடு, பிரமேகம், நமைச்சல இவைகளை நீக்கும் செளககியந் தரும் குளிர்ச்சி என பாராகள்

18. குறுஞ்சம்பா —இது பித்தம், கரப்பன, சுககிலதாது இவை களை விருத்திசெய்யும் சரீரத்திற் குத்தும் வாதநோயை நீக்கும்.

19. மிளகுசம்பா —இது செளககியத்தைக் கொடுத்தது தீபாக கினியை வளர்க்கும் மகாவாத முதலிய ரோகங்களைப் போக்கும்

20. சீரகச்சம்பா —இதை உண்டவுடன் மீளவும் உண்பதற்கான தீபன முண்டாம்

21. காளான்சம்பா —இது சரீரத்திற்கு மலைபோன்ற உறுதியை யும், செளககியத்தையுந் தரும் சிறசில வாதரோகங்களை நீக்கும்

22. மைச்சம்பா —இதனால் அரோசகம், வாதபித்ததொந்தம், தனிவாத கோபம், வாந்திகேரய ஆகிய இவைகள் போகும்

23. கோடைச்சம்பா —இதனால் முததோஷத்தாற் பிறந்த வாதவ ஷியும், சிறசில சரீர நோய்களும் விலகும்

24. காடைச்சம்பா —இதனால் பிரமேகசுரமும், சில அறப்பனோய களும் நீங்கும் சுககிலதாது விருத்தியும், பலமும் உண்டாம்

25. குன்றிமணிச்சம்பா —இதனால் அறப வாதரோக முதலிய சிற கில நோய்கள் நீங்கும் சரீரபலமும் சுககில தாதுவும் விருத்தியாம்

பீடிகாவிதிகள்.

26. அன்னமழி —இது சகல சுரங்கனையும், பித்தவெப்பத்தையும் போகும். சரீரத்திற்குச் செளகியத்தைக் கொடுக்கும்.

27 கோதுமை, 28 வாற்கோதுமை —இவை நலலபலம், சுகிலம், பித்தம் இவைகளை விருத்திசெய்யும் தனிவாத கோபத்தையும், பிரமேகத்தையும் நீக்கும் இவற்றை வாதகோதுமை தேவதானிய மென்றும், இயவை என்றும் சொல்லப்படும்.

29. தீனை.—இது சநிபாதகரம், கபரோகம், சுத்தவாதம், சோபாரோகம் இவைகளைப் போகும் பித்தத்தையும், பசியையும் உண்டாக்கும்.

30 உழுநது —இதனால் கபவாத மிஸரம், அலஜம், இடுப்பிறகு உறுதி, மிகுமீரியம் இவையுண்டாம் பைத்தியமும் எலும்புருக்கையும் நீங்கும்.

31 பச்சைப்பயறு — இது பித்தத்தை நீக்கும் வாயுவைத் தரு சீதளம் என்பா இதைப் பயறு என்றும், பாசிப்பயறு என்று சொல்லுவதுண்டு.

32. பொரி —இது வாயாகு மிருதுவானதும் உருசியுள்ளது மானது வாந்தியையும் நாகத்தையும் நிறுத்தும் சீகிரத்திலே சீரணிக்கச் செய்யும் இந்நன் கஞ்சி பத்தியத்திற்குப்பயோகமானது.

33. அவல.—இது மதுர ரசத்தையுடையது பலகாரி. தஹரம் இதனோடு பால், சாசகரை சோத்து உண்ணில் மலபந்தமுண்டாகாது. இல்லாவிடின் மலத்தைக் கட்டும் அதிகமாய்ப் புசித்தால் நாகத்தை அதிகப்படுத்தி இரத்தத்தை உறிஞ்சும் இது சாவகாசமாய்ச் சோணமாகும்.

34. எள்ளு.—இது அபத்தியமானது உஷ்ணம், பலம், கபம், காசரோகம், பித்தநோய் இவைகளை வருவிக்கும் குரல் தொனியைக் கெடுக்கும் ஸ்திரீகளின் வயிற்றிற கட்டுப்பாட்ட உதிரத்தை வெளிப்படுத்தும். கண்களை ஓளியாக்கும்.

35 கக்கு —இது கார ரசமுடையது. இதனால் விலாவிற்றகுத்தல், அஜீரணம், மாபெரிச்சல், புளியேப்பம், வெப்பம், ஆசன நோய், பேதி, வயிற்றுப்புசம், செவிகுத்தல், சிரநோய், கபஸராவம், சீதபேதி, அரோசகம், சுரரோகங்களை ஆகிய இவை நீங்கும். இது சகல ரோகங்களுக்கும் உபயோகப்படத் தக்கதாம்.

36 இஞ்சி.—இதனால் காசம், கபம், ஓக்காளம், சநிபாதகரம், வாதாதிசாரம், வாதசூலை, வாதகோபம் இவை போம் பசியுண்டாம்.

37. மிளகு.—இது காரரசமுடையது சோணகாரி. இருமல், ஜலதோஷம், உப்புசம், உடம்புவலி, கீலகளிநீருக்கும் வலி இவைகளைப் போக்கடிக்கும் அதிகமா யுபயோகித்தால் உடம்பெரிச்சல், நாகம்,

லெரிசசல இவையுண்டாகும். இம்மிளகானது மேற் சொல்லிய குணங்களை யல்லாமல் குளிரகரம், பாணடு, கபம், கிரகணி, குனம்ம, வாயு, அரோசகம், பைத்தியம், மூலம், பிரமேகம், பங்குவாதம், வாதசோணித வாதம், கண்டநோய, செவிவலி, இரத்த குனம்ம, காமாலை, மந்தம் இவைகளையும் போக்கும் இம்மிளகு வெள்ளீயிளகு, வால்மிளகு என விருவகைப்படும். அவைகளில்,

38 வெள்ளீயிளகு —இதனால் கிரகணி, சிலேஷம் வாதம், கீலப் பிரமேகம், சுரம் இவை நிகழும் ஜடராகனியுண்டாகும்

39 வால்மிளகு —இதனால் திரிதோஷ கோபம், குனம்ம, தாகம், வெட்டை முதலிய சிறுசில ரோகங்கள் விலகும் பசியுமுண்டாகும்.

40 கீரகம்.—இது காரரஸத்தை யுடையது அககினி விருத்தி காரி, சுரம், விரணம், சோபை, கிருமி இவைகளைப் பரிகரிக்கும் சீரகத்தையும், இதன் தீரவதையும் அடிக்கடி யுபயோகித்துக் கொண்டு நடுநதால் பித்தம் நிகழும் சரியாயக காலப் பிரவாதகியாகும் இன்னும் இதனால் அரோசகம், வயிற்று வலி, முகரோகம், பிலீக நோய, சுவாசம், காசம், ஆஸமரி, அதாவது கல்லுடைப்பு, மச்சம், சீதரத்த கிராணி, வாதாதிகம், பித்சம், பைத்தியம், ஆகிய இவை விலகும் சீரத்திறகுறுதியும், கண்ணுக்குக் குளிரச்சியு முண்டாகும் இதற்குப் போசனகுடாரி எனவும் பெயர்

41 வெந்தயம்—இது கைப்பு ருத்தை யுடையது வாயு, சீத பேதி இவைகளைக் கண்டிக்கும் சாதாரண சீரத்தை யுடையவர்கள் இதை அதிகமாய்ச் சாப்பிட்டால் மலத்தைக் கட்டும் அல்லாமலும் கண்டிநாதம், அஸ்திசுரம், பிரமேகம், சுஷயம், பேதி, இரத்தபித்தம், காசம், உட்குடு முதலிய பிணிகளை விலக்கும் நிரந்தரமாகச் சுககிலத்தை விடாக்கும்

42 வெல்லம்—இதில் நல்ல வெல்லம் பித்த குணத்தை நீக்கும் நஞ்சிற கபகட்டு, மலாசயக கிருமி, மதுமேகம் இவைகளை யுண்டாக்கும் உண்டை வெல்லம் மூலமுளை, மதுப்பிரமேகம், வயிற்றுநோய் சுககிலவிருத்தி இவைகளை யுண்டாக்கும் வாத அரோசகமும், பித்த மும், இருமலம் போம்.

43 சாககரை—இது மருந்துக்கு அநுபானமானது வாதவ மனத்தையும், பித்த தோஷத்தையும், அரோசகத்தையும் போக்கும் கெட்டிப்பட்ட கபத்தை இளக்கச் செய்யும்.

44. கீனிச்சாக்கரை.—இது கண்ட சாககரை. கண்டு சாககரை யெனச் சொல்லப்படும் வாதசுரம், வககரிகின்ற வாதநோய்கள், வமனம், கிருமிரோகம், நிகாதவிககல இவைகளைப்போக்கும்

45. கற்கண்டு—இதனால் பலலரணை, காசம், சிலேஷம்தோஷம், வெப்பம் இவைகள் நிகழும்.

46 தேன்.—இது மதுர ரசமுடையது. இரும்பு, உப்புசம், விககல முதலியவைகளை நீக்கும் இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும். உடலைச் சுறுகச்ச செய்யும். சிரங்கு, சொறி முதலிய ரோகங்களை யுடையவர்கள் கொஞ்சம் தேனைச் சலத்தில விட்டுக் குடித்தால் அவை போம் அல்லாமலும் முதலிர விருத்திகாரி. தேனைக் காய்ச்சி ணில மலத்தைக் கட்டும்

47 திராக்கப்பழம் —இந்நறுகு கொடி நூதிரிப்பாழம் என்றும் பெயர் இதனால் சுரம், அரோசகம், தாகம், விரணம், இரைப்பு, கூடியம், கழிப்பிதம், இரத்தபிதம், பிரமேகம், மதரோகம் ஆகிய இவைகள் போம்

48 பேரிச்சங்காய —இந்தக்காய உயிழ்நீர்ப் பெருக்கையும், மது நீரையும் போகும் பசியையும் புணர்ச்சியில் நிவர்த்திக்கும் உண்டாகும்.

49 பேரிச்சம்பழம் —இதனால் நீரைச் சுரப்பிக்கின்ற பித்தரோகம், மதரோகம், மூர்ச்சை, சுரம், சிலேஷம் நீர்க்கோவை, தாகம், இரத்தபிதம், கழிப்பு, வாய்ப்பு, அருசி, மலபந்தம் இவை நீங்கும்

50 ஜாதிகாய் —இது காரப்பு, கைப்பு என்னும் இரகங்களை யுடையது அககினி விருத்திகாரி சித்தபேதியை நிறுத்தும். வாயநாற் பத்தைப் போக்கும் அனறியும் இதனால் விந்து நஷ்டம், அதிகாரம், ஆசியவாதங்கள், தலைநோய், இரைப்பு, இரும்பு, உஷணவாதக கிராணி முதலிய ரோகங்கள் விலகும் மயக்கமும் பித்தமும் அதிகரிக்கும்.

51. ஜாதிபத்திரி —இதனால் அழற்சுரம், கிரகணி, சலமந்தபேதி இவை நீங்கும் பைத்தியமும் சுக்கிலப் பெருக்கமும் உண்டாகும்.

52 ஏலரிசி —இது காரரசமுடையது அருசி, இரும்பு, உப்பு சம், விககல, வானதி, தாகம் இவைகளை நிறுத்தும் அனறியும் விஷ ஹரம் இதைப் புருஷர்கள் அதிகமாய் உபயோகித்தால் சுக்கிலநீர் முண்டாம்

53 பச்சைக்காப்பூரம் —இதனால் வானதி, தாகம், வயிற்றெரிச்சல், கிலகளில் குத்தல் இவை நீங்கும் இதைக் கண்ணிற் போட்டால் நேத் திரரோகம் நீங்கும்

54 குங்குமப்பூ —இது காரமுங் கைப்புமான ரசங்களை யுடையது இதனால் சீரண சுக்கிலம், நாவரட்சி, குடலவிருத்தி, மேகநீர், கிற்பிடிப்பு, கபாதிக்கம், சுரம், பைத்தியம், மண்டைவலி, கருவியழியல் படாவின்றி, கண்ணோய், வானதி, சலபீட்சம், செவித்தோஷம், நீரேற்றம், மதுரம் (வாயின்பு), பிரசவமலினம் இவைநீரும்.

55 வாதுமைப்பருப்பு —இது மதுர ரசத்தையுடையது இதனால் உயிப்படலமும் விரணக்கொழுமையும் நீங்கும். கலவியில் விருப்ப

முண்டாம். அலலாமலும் இருமல, வாழ வயிறிலுள்ள புண்கள் இவைகளை நீக்கும். இதன் தோல பித்தகுணமுடையது கசப்பான வாதுமைப்பருப்பை உபயோகிக்கக்கூடாது இப்பருப்பிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெயானது தலைநோய், பிச்சம் இவைகளைக் கண்டிக்கும் இதை அடப்பம் விதை என்றும் சொல்வார்கள்.

56. கோப்பரை.—இது மதுர ரசமுடையது அதிக ருசிகரமும் மலத்தைத் தள்ளுகு குணத்தைபு முடையது அலலாமலும் அநீரணத்தைபுமுண்டாக்கும்.

57 நல்லெண்ணெய்.—இதனால் புத்திக்கெளிவு, கண்குளிர்ச்சி, தேகபுஷ்டி, மனமகிழ்ச்சி, பலம், அழகு, வாழ்வுதன்மை இவைபுண்டாம் அன்றியும் நேத்திரநோய், கபாலசூடு, காணரோகம், காயம், விரணம் இவை நீங்கும்

58 தேங்காயெண்ணெய் —இதனால் நியாலவரும் இரணம், தந்த மூலரோகம், சிரங்கு இவைகளையெனும் போதும் தலைமயிர் வளரும்

59 இலுப்பெண்ணெய் —இதனால் கரப்பன், கடிவிலும், விரணம், வனமை இவைபுண்டாம் சுகனவாதமும் தூப்பலமும் நீங்கும்.

60. பசும்பால் —இது மதுர ரசத்தையுடையது பாலகாரி ஸ்திரிகளுக்குப் பால் விருத்திகெய்யும் இரத்தபித்தம், வாதநிமுதலிய பித்தரோகங்களைக் கண்டிக்கும். இப்பால்ச சில நாள் வாயில் கறந்த உடனே துரையோடு விடாது குடித்துக்கொண்டு வந்தால் பழைய சுரம், ஆயிலபித்தம், சூயம், பாண்டு, காமாலை, விஷநோய்கள் இவை களைக்கண்டிக்கும். அதிசாரம், அநீரணசாரம், சித்தரோகம் இவைகள் இருக்குங் காலத்தில இப்பால் உபயோகிக்கக் கூடாது

61. பசுநயிர் —இது மதுரமும் புளிப்பும் உள்ளது பசியுண்டாகும் தாகம், ஆயாசம், காயம், சரீர எரிச்சல் இவைகளை நீக்கும் புளிப்பாயிருந்தால் சீரணகாரி பித்தஹரமானது புஷ்டிகாரி இது எல்லாத் தயிர்களிலும் வெகு உத்தமமானது

62. பசுவெண்ணெய் —இதனால் கண்டினைய், கண்ணெரிச்சல், பிண்சாரல், பிரமேகம் இவைபோம் தீபாகினி அல்லது பசியுண்டாம் உச்சநிலைநோய், இரத்தபித்த ரோகங்களை நீக்கும் அதிசமாயுபயோகித்தால் பிரவாதிகாரி. பழைய எண்ணெயானால் பித்தியத்திற்கு உதவும்

63. பசுலிண்டெய்.—இது தாகம், உழலைப்பிணி, வாதநி, பித்தநா திகம், வாதவிலும், விரணப்பிரமேகம், வயிறுலெரிவு, பித்தவிக் கல், இருமல், வயிற்று வலி, சினைப்பு, குடலெரிதல், அஸதிசூம்பல், மூலரோகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்

பீடிகாவிதிகள்.

64 கண்டங்கத்தரிக்காய்.—இதனால் சிலேஷமேசாய தீரும. சீதவ கலந்த மலமும் பசியும் உண்டாம்

65 கறிமுள்ளிக்காய்—இது வாத பித்த கபதோஷங்களை, சுரம், சுவாசரோகம் ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

66 கோத்தவரைக்காய்—இது பைத்தியம், கபம், வாதக்கடுப்பு இவைகளை யுண்டாக்கும் பித்தத்தால் நளிரையும் மருகதையும் முறிக்கும் இது அபத்தியமானது

67 கோம்பு பாகற்காய்—இது அபத்தியமானதும், நல்ல ஓளஷ தங்களை முறிப்பது மன்றி வாதபித்த கோபங்களையும் உண்டாக்கும்.

68 மிதிபாகற்காய்—இது பித்த வாத கோபங்களையும், கரப்ப ஷையும் உண்டாக்கும் பாநாசம், அரிதாரம், பாஷாணம் முதலிய வேகங்களை முறிக்கும் இது கோள தேசத்துப் பத்தியக் கறியாம்

69 வேளளிக்காய்—இது கரப்பன், நீரத்துவாரத்தினவு, நீச நருக்கு இவைகளை நீக்கும் இதைப் புசித்தபின்பு உண்ணில் பசியாம் மருகதை முறிக்கும் இதன் பிஞ்சு முத்தோஷங்களையும் நீக்கும். காயால் வாதமும், பழத்தால் கபமும் விளையும். வித்தால் நீரப்பேதியும் ஆம்

70 கக்கரிகாய்—இதற்கு முள்ளொள்ளிக்காய் என்றும் பெயர் இது பித்ததோஷம், மூலசூடு, இரத்தபித்தம் இவைகளை நீக்கும் கோழையையும் குளிர்ச்சியையும் உண்டாக்கும்

71 ஆகாயக் கக்கரிகாய்—இது தேகசூடு, கரப்பன், பித்தம், மருநிளவீரியம், பித்தவமனம் இவைகளை நீக்கும் இதனால் கபாதிக்கமும், புணர்ச்சியி ஷ்சையும் உண்டாம்

72 வாழைக்காய்—இதனால் பித்தவாநதி, பைத்தியம், பித்தாதி சுரம், உமிழ்நீர் சுரப்பு, வயிற் றாதல், உஷ்ணம், இருமல் இவை போம் இரத்தவீருத்தியும் பலமும் உண்டாம் போசனம் அதிகரிக்கும்

73 பலாக்காய்—இதனால் அககினிமந்தம், வாதநோய், ஆயாசம், இரைப்பு, சுகிலவீருத்தி ஆகிய இவைகளுண்டாம்

74 விளங்காய் அல்லது பழம்—இதனால் காசம், கபாதிக்கம், பித்ததாகம் இவை விலகும் உடலுக்குச் சுகமும், நல்லபசியும் உண்டாம்

75 இலந்தைக்காய் அல்லது பழம்—இதனால் பித்தமூர்ச்சை, அரோசம், திரிதோஷவாநதி, வலிவாதம் இவைகள் போம். இதைப் பசியிலுண்டால் எரிவு உண்டாம்

76 களாக்காய்—இது இனிப்பு, புளிப்பு ரசங்களை யுடையது. இதனால் காதடைப்பு, தாகம், பித்ததோஷம், வாநதி, அருசி, ரகத பித்தம் இவை போம் மிகுபசியுண்டாம்

77. மாங்காய —இதனால் சுககில நாசம், மிகுவாயு, சிரங்கு, தேகம் வெடித்தலோடு ஆரூவிரணம், தந்தங் கூடிதல், சொற்றவறுதல் இவையுண்டாம் பசிபோம். பிஞ்சு திரிதோஷ கோபத்தை நீக்கும்

78. மணத்தக்காளிக்காய்.—இதனால் மலம் இளகிச் சுபாவமாக இறங்குவது மன்றி, சிலேஷம் நோயும் வாதாதிக்கமும் நீங்கும் இதன் வறறலால் நீர்ப்பேதியுண்டாவது நவிர வாகநியும் வாயிலேபபும் நீங்கும்

79. சக்கங்காய —இதனால் வாததோஷம் நீங்கும் இது பித்த மெனபா இதனவறறல் வாதத்தையும் அரோசத்தையும் நீக்கும்.

80. நாரத்தங்காய —இதனால் வாதநோயும், குன்மமும், வாலுள்ள மலக கிருமியும் நீங்கும். பசியுண்டாம் இதன் புளிப்பினால் தேகஞ்சுத்தியாம்

81. கடாரநாரத்தங்காய —இது பித்த நோயையும், வாய நீருறையும், அருசியையும் போக்கும். இது பத்திய வஸ்துவம் நோயாளராகும் உதவும்

82. கோளுஞ்சி நாரத்தங்காய —இது இருமல், ஆமதோஷம், வாத விசுணம், கபாதிக்கம், தாகம் இவைகளை நீக்கும் இதற்குக் கொடி நாரத்தை, துரிஞ்சி என்றும் பெயர்

83. கண்டைக்காய —இது கசப்பை யுடையது இதனால் மாபுச்சளி, கிருமிரோகம், வாதாதிக்கம் ஆகிய இவைகள் போம் இதன் வறறலால் பித்த அரோசகம், மலக்கிருமி, கிராணி, ஆசனத் துவாரச சீதக்கட்டு இவைகள் போம் பசியுண்டாம்

84. தேங்காய —இதன் பால் வாதவிகாரம், பித்தாதிக்கம், கரட பன், சுககிலவிருத்தி இவைகளை யுண்டாக்கும் அன்றியும் உடம்பிற பூசிக குளித்தால் காரதியையும், சருமத்திற்கு மிருதுவையுங் கொடுக்கும் குடித்தால் வாயிலும் வயிற்றிலும் உள்ள புண்கள் ஆறும் அதில சாகக்கீரை சோத்துக் காய்ச்சிக் குடித்தால் மாபெலும்பிலுள்ள வலியையும் போக்கும் இதன் எண்ணெய் நெருப்பினுற் சுட்ட காயத்தை ஆறும் மயிரை வளரக்கும். இதன் நீரானது தாகத்தைத் தணிக்கும். வாகநியை நிறுத்தும். மூத்திரகாரி, சிரமம், தாகம் இவைகளைப்பரிகரிக்கும்.

85. நெல்லிக்காய்.—இதைப் பகலில் உண்டால் பித்தம், கபநோய், பிரசம், வாயநீர்ச்சுரப்பு, வாகநி, உன்மதம், மலபந்தம், தலைசுழலல், பிரமேகம் இவைபோம். காமன் அழகுண்டாம். அதன் புளிப்புபால் வாயுயும், துவாப்பால் கபமும் நீங்கும்.

86. அருநெல்லிக்காய் —இது துவாப்புச் சுவையையுடையது. இது லை சீதபித்தம், தாகம், காசம், உட்கூடு இவைபோம்

87. சேபங்சிழங்கு.—இதனால் வாதகபதோஷ முண்டாம் தொண்டையில கோழைக்கட்டிம் நல்லமருந்தின் குணமுங் கெடும. இது கபத திரவியமாகையால் மேகசாந்தி என்பா தேக தாருடடியததையும கொடுக்கும்

88 சாக்கரை வளளிக்கிழங்கு —இது அதிமந்தமுடையது நல்ல ஓளஷத்ததின் குணத்தைக் கெடுப்பது மனறி, மூலமூலையையும், குடவிரைச்சலையும், கிராணியையும் விவோவிக்஑ும்.

89. தாமரைக்கிழங்கு —இது நேத்திர ஓளியையும், குளிர்ச்சியையும் தரும். பித்தகாசம், புமசதாதுவைப்பற்றிய தவளைச்சொறி, வயிற்றுக்கடுப்பு இவைகளை நீக்கும்

90 சேபங்தண்டு —இது வாயுவியூல உண்டான கட்டிகளையும், சரீர் நீரேற்றததையும், வாதசிலேஷம் தொந்தததையும், ஒழிக்஑ும்

91 கீரைத்தண்டு —இது அதிவாத சிதளமுள்ளது இதனால் பித்தகிரிச்சரம், பிரமேகசக்஑ும், வயிற்றுக்கடுப்பு, இரகதபேதி முதலியவைகள் போம்

92 வெண்கீரைத் தண்டு —இதனால் வெப்பமும், வெளிமூல ரோகமும், பித்த எரிச்சலும் நீங்கும்

93 செங்கீரைத் தண்டு —இதனால் தீராத பித்தநோய், பெருமபாடு, சந்திரம் இவை நீங்கும்

94 வாழைத்தண்டு.—இது குடவிற சிக்கிய உரோமம், தோல், விஷம் இவைகளை விடுவிக்஑ும்

95 பிரண்டை —இதுவே வசகிர வலலி இதை நெய்விடலி வறுத்து அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணம் எட்டுநாள அந்திசந்தி சாப்பிட ஆசனத்தினையும், இரத்தமுலமும் ஒழியும் இதைப் பற்பல ஓளஷதங்களாகப் பிரயோகிக்஑ில் அசகினிமந்தம், குணம், வாதாதிசாரம், மூலமூலம், கபதோஷம், இரகதபேதி, கால அசதி இவை நிவிரத்தியாம். ஜடராக்஑ினி வளரும்

96 கருவேப்பிலை —இது வெருவாசனையுள்ளது இதனால் அரோசகம், சித்பேதியாலவரும் வயிற்றுள்ளசல, புராதனகரம், பைத்திய தோஷம் ஆகிய இவைபோம் இதை வாசனையினொருட்டு இரஸம், குழம்பு முதலிய எல்லாப் போஜன பதாரத்தங்களுக்கும் உபயோகிப்பதுண்டு

97 காதலையிலை.—இது காதாமந்தம், இருமல், நமைச்சல, மத்ரோகம், அக்கினிமாந்தம், திரிதோஷம், உட்குத்தல், விரது நஷ்டம், இளைப்பு ஆகிய இவைகளை விலக்஑ும் அறிவைச் சுத்தப்படுத்தும்.

98. பசுமன்னை —இது அரோசகம், வீக்கம், கபம், கரப்பன இவைகளை யுண்டாக்஑ும் ஆனால் வாததோஷம், அக்கினிமந்தம், மயக்கம் ஆகிய இவைகளைப் போக்஑ும்

99 முகடடை—இது வாதகோபம், கபதோஷம், பிசுமேகநீர், தினவு, சொறி, சிறு சிரங்கு முதலியவைகளை நீக்கும் மலத்தை விற்கும்

100 போன்முகடடை—இது வாதவலி, மயசுகம், ஆமம், நமைச்சல, உட்குடு இவைகளை நீக்கும் இதனால் உணவில மணமுண்டாம்

101 வேந்தயக்கீரை—இது வயிற்றுப்புச்சம், அக்கினிமந்தம், வாதகோபம், சபம், காசம், அரோசகம் ஆகிய இவைகளை நீக்கும்

102 கோத்துமலலிக்கீரை—இதனால் வாத அரோசகமும், பித்தவருகமும் பித்தநரமும் போம் சுகநிலம் விருத்தியாம்.

103 முளேக்கீரை—இது காசகுரத்தாசை நீக்கிப் பசியையுண்டாக்கும்.

104 போன்னுங்காணிக்கீரை—இதனால் சிழியியப் பற்றிய வாதகாசம், கண்புகைச்சல, கருவிழிநோய், வாததோஷம், தேகசுகுடு, பிசீகம், மூலரோகம் இவை போம் தேகம் பொறாயலாம்

105 மணத்தக்காளிக்கீரை—இது நாபுண்ணையும், வேககாட்டையும், நாபிரணத்தையும் ஆற்றும்

106 அகத்திக்கீரை—இதனால் இடுமருந்தும், பைத்தியதோஷமும் நீங்கும். கடுவனும், வாயுவும் உண்டாம். போஜனம் சீரணமாம். சுரஹம் மலமிருங்கும் இதன் இரசத்தை மூக்கில் பிழிந்தால் நான் காமுறை சுரமும் விடப்போம் வாபிரணத்தை ஆற்றும்.

107 அகத்திபூ—இதனால் சுருட்டுப்புணை, வெயில, உஷ்ணதிரவியம் இவற்றால் உண்டான பித்தநோயும், பித்த அழலும் நீங்கும்

108. வெப்பம்பூ—இதில் நாட்டுசுறை வெப்பம்பூ சநிமூசசை, நாத்தோஷம், வாததி, அரோசகம், நீடித்தவாதம், ஏபபம், மலக்கிருமி இவைகளை நீக்கும்

109 வாழைப்பழம்.—இது உடம்பை வெளுக்கச் செய்கின்ற சோபரோகம் பித்தப்பிணிகள், மதநோய், மூசசை ஆகிய இவைகளைப் போக்கும்.

110 பேயனவாழைப்பழம்.—இதனால் பித்தரோகமும், உட்குடும் நீங்கும் வாதாதிக்கமும், மிகுஞ்சிசியும், சரியாக மலமிருங்கலும் உண்டாகும்.

111. மொந்தனவாழைப்பழம்.—இதனால் அக்கினிமந்தம், உடல் வலியுடன பாரிப்பு, இசிவு, சீதளம், திரிதோஷ தாகம் இவையுண்டாம். அனலியும் புத்தியின வலிமையை விலக்குகிற பித்தம், காமாதி, உள் வரட்சி இவை நீங்கும். இது நோயாளாக்கும் ஆகும்.

112 சேவவாழை, 113. வெளவாழை, 114. இரசதாளி.—இம்மூன்றும் நோயாளாக்கு உதவும். அல்லாமலும் சரீரத்திற்குப் புஷ்டியைத்

தரும், 115 அகேத்வாழை, 116. மலைவாழை, 117 பச்சைவாழை, 118. கருவாழை,—இந்நூல்களில் கருவாழை நனமையாததரும். இவ் வாழைப்பழங்களில் ஒன்றும் வாத்ரோகிதகு உதவாது. ஆனால் போஜனத்துடன் உண்ணில் குற்றமில்லை.

119 வேரைவாழைப்பழம்.—இப்பழத்தால் மந்தம், தினவு, வாத் கபம், கரப்பன ஆகிய இவை அதிகரிக்கும்.

120 பலாப்பழம்—இது இனிப்புள்ளது. வாத் பித்த கப தொக தங்கலையும், கரப்பனையும், முன்பிலலாத பிணிகளையும், உண்டாகுகும்.

121 மாம்பழம்—இதை உண்ணில் நமைச்சல, மாம்பெரிச்சல, கண்ணோய், கருங் கரப்பன, கிரந்தி இவை அதிகரிக்கும் பசி நீங்கும் சுகநிலைப் பெருக்கத்திற்கும் அதைக் கட்டுவதற்கும் ஆகும்

122 நாவற்பழம்—இதற்கு நாகப் பழமென்றும் பெயர். இதனால் அக்கினிமாந்தம், சரீரநோய், சிதவாதம், கடுவன, கடுததல் இவையுண்டாம் அதிகரிக்கும், வெப்பமும், தாசமும் நீங்கும் இதில் வேள்கை நாவற்பழம் இரத்ததாதுவையும் நக்கில் தாதுவையும் உண்டாக்கும் உள் வெப்பத்தை நீக்கும்

123 சம்புநாவற்பழம்—இதனால் வாத் உஷ்ணம், பித்த உஷ்ணம், ஷோஷத்தால் பிறந்த தாகரோசம் இவை நீங்கும்

124 நாரத்தம்பழம்—இது பித்த குணம் கராகத்தை நீக்கும் பசி தீபனத்தையும், சுகநிலை விருத்தியையும் உண்டாக்கும்

125 சாதிநாரத்தம்பழம்—தாகம், அருசி, வாய்க்கசப்பு இவைகளை நீக்கும்.

126 கோளிஞ்சி நாரத்தம்பழம்—பிரமேகநேகத்தை யுடையவாது நாவரட்சியைத் தீர்க்கும்

127 கிச்சிலிப்பழம்—இது மதுமாயிருந்தால் தாகம், வாக்நி இவைகளை நிறுத்தும் அலலாமலும் மலம், மூத்திரம் இவைகளைச் சரியாய்ப் போக்கும் புளிப்பா யிருந்தால் சித் இருமலையுண்டாகும். இதை இருமலாயிருக்குங் காலத்தில் புசிக்கலாகாது அன்றியும் குடகு கிச்சிலி என்று மறவொருசாதிபுண்டு இதில் சிலசாதிபெரிதாகவும்கில் சாதி அதிக சிறிதாகவும் இருக்கும் இது நேகத்திற்கு அதிக ஆரோக கியத்தை யுண்டாக்கும் காகாலத்திலும் இதைப் புசிக்கலாம் இதன் இரசம் சுரத்தைக் கண்டுகும் சில ஷோஷங்களுக்கும் உதவும்.

128 கெய்யாப்பழம்—இப்பழத்தினால் திரிதோஷங்களும், தலைம யக்கமும், அரோசமும், வாக்நியும், வாசிறுப்பலும், கரப்பனும், பேதியும், வீரியமும் உண்டாம் மந்தம் விளைவிக்கும்

129. இளகை—இதனால் வாதகோபம், பித்ததோஷம், வெப்பம், தேகபரிப்பு, கீபாதிக்கம், பயித்திய கோபம், வாக்நி, அதிகாரம் இவை

நீங்கும். மனததெளிவு, நேத்திரத்துலககம், குளிர்ச்சி, மூத்திரப்பெருக கம், மலப்போககு இவைகளை உண்டாக்கும் இது உஷண சீதளத்தை யுடையது

130 பன்னீர்—இது சொறி, கிரங்கு, தாபம், காசம், இவைக ளைப் போகதும் நல்ல மனததையுங் கொடுக்கும்

131. மல்லிகைநீர்—இதனால் கோழை, கணமயக்கம், தேகஉஷ ணம், குனியம் ஆகிய இவைகள் நீங்கும்

132 தாழ்மீர்—இது தீபாதி யகநினியைத்தரும், அலலாமலும் சிரத்தாப ரோகம், நீரேறமம், கபாதிக்கம், இருமம், சளிக்கின்ற ஸாத கோபம் இவைகளைப்போகும், சரீரத்தில மினுமினுப்பை உண்டாகும்,

133 சாமை—இதனால் தாகம், பிரமேகம், மகாவாதநோய் சோபாரோகம் இவை நீங்கும் தேகபுஷ்டி யுண்டாகும்

134 சவவரிசி—இதனால் பிரமேகம், அஸ்தி சிராவரோகம், வெண மேகம், உதிரமேகம் இவை போம் சுககிலமும் உண்டாகும்

135 துவரை—இது இலங்கன முடிவிற சோககிற பஞ்சமுஷ்டித் தாரக * பத்தியத்திற்கும், உப்பிலாப பத்தியத்திற்கும், சுரத்திற்கும், சந்நிக்கும், பஞ்சணையே கிடையாக எழுந்திருக்கச் சகதியிலலாமல மிகமெலிந்தவாக்கும் உதவும்

136 கடலை—இது வயிறுபுடிசம், பித்ததாசம், குடல் நோயு டன கூடிய கிராணி, மயக்கம், மூலவாயு இவைகளை யுண்டாக்கும் நனமருந்து முரிகதும்

137 முந்திரிப்பருப்பு—இதனால் உருசி, பித்தவாத தொந்தம், தாது விருத்தி, அசுகினி ஆகிய இவையுண்டாம்

138 நீலக்கடலை—இது வெகுருசிகரமானது பித்தத்தையுன டுபண்ணும் அலலாமலும் வாந்தி, அரோசகம், சுரம், இவைகளையும் உண்டாக்கும் ஆதலால் இதைப் புகியாம் விருத்தலே உத்தமம்

139. மஞ்சள்—இது கைப்பு காராசங்களை யுடையது உடலைப் பொறசாயலாகிப் புலால் நாற்றத்தை நீக்கும் இதனால் புருஷவசிய மும் பசியுமுண்டாம் வம்நம், பித்த கபவாத தோஷங்களை, தலை வலி, சல்தோஷம், பிரமேகம், நாசிகாரோகம், ஐவகைவலி, வீக்கம், வண்டிகடிவிஷம், பெருவீரணம் இவை போம் இம்மஞ்சளானது மரமஞ்சள், கஸ்தூரிமஞ்சள் என இருவகைப்படும்.

■ பஞ்சமுஷ்டித்தாரகபத்தியமென்றால்—நீடித்த லங்கனஞ்செய்தி, அத்தனமுடி வில் திரிதோஷவிகாரம் அதிகரிக்காமலும், ஆயாச முண்டிபண்ணுமலும் இருப்பதற் காகத் துவரை, உளுந்து, கடலை, சிறுபயறு, பச்சையரிசி இவ்வைந்தையும் துவகைக்கு ஒவ்வொரு முஷ்டி அநாவது பிடி எடுத்துத் தனித்தனியே மெல்லிய சீலைகளில் முடி ந்த ஒரு பாதநிரத்தில போட்டு அதில் இரண்டுபடி ஆறறுசசலம் விட்டி எட்டிலொரு பஞ்சரக காய்ச்சி, அந்நச சலத்தை அல்லது கஞ்சியை லங்கனம் செய்த நோயாளிக் குக் கொடுப்பதேயாம்

140 மாமஞ்சள் —இதனால் மூலநேரய, அரோசகம், கணசகரம், உடசகரம் ஆகிய இவைகள் விலகும்.

141 கஸ்தூரிமஞ்சள் —இதனால் பெருவிரணம், கரப்பன், கிருமி ரோகம், அககினிமந்தம் இவைபோல விரியமும் அறிவும் விருத்தியாம்

142 பெருங்காயம் —இது காரம், கைப்பு எனலும் ரசங்களை யுடையது இதனால் தந்த ரோகம், தந்தமூல, ரோகம், சாப்பவிஷம், தேனவிஷம், கிருமி, அஜீரணம் வாதாதிகம், யோனிரோகம், ரூதக வாயு, என்வகைக்குணம், உதரரோகம், சூலை, கபநேரய, குடைச்சல இவைகெடும் அன்றியும் வயிற்றில் இரத்தக கட்டி யிருந்தால் அதையும் களைக்கத்தக்க சகதியுள்ளது. இதை அதிகமா யுபயோகித்தால் மயக்கத்தால் தீலசகற்றல், அதிகதாசம் இவைகளை யுண்டாக்கும்.

143 கஸ்தூரி —இதனால் தலைநேரய, கபந்தமூலம், சன்னி, சுரம் இவைபோல தேகசவுகரியம், தேஜசு, மாதாக்கு நாதவிருத்தி, மை இவையுண்டாம்

144 பெருஞ்சீரகம் அல்லது சோம்பு.—இதனால் வாயினியோனி ரோகம், வயிற்றுவிளி, சுரம், அசோணம், வயிற்றுப்புசம், நுரைத்தகப் இருமல், பிஸீகம், சுவாசம், தொனிகத்தகவாதம், துமமறபிசம் இவை போகும்

145. கருஞ்சீரகம்.—இது மண்டைகரப்பன், விரணம், சிராய்ப பிசசரோகம், உட்குடு, சிரநேரய, கண்ணைய இவைகளை நீக்கும்

146 காடசேசீரகம் —இதனால் உள்ளங்கைக கரும்புள்ளி, பிரமேசம், பைத்தியம், வாதகுணம் இவை போல குளிர்ச்சியுண்டாம்.

147 பிளப்புசீரகம்.—இது நீங்காப் பைத்தியம், வாதகோபம் இவைகளை நீக்கும் சரீரத்திற்கு அழகை யுண்டாக்கும்.

148 புளி —இது அபதயமானது மருதபுத்தி, உடம்புதல், சநிபாத சுரங்கள், அங்கசலன் வாதம், தாதுபுஷ்டி மத்திபம், திரை, நரை, இவைகளை யுண்டாக்கும் வாதநியும், பித்தரோகமும் நிவர்த்தியாம்.

149 மிளகாய —இதனால் இரசதமூல மூளையும், ஆஸனக்கடுப்பும, விரியவிருத்தியும் உண்டாம் அருசி, வயிற்றுநேரய, வாயு, வயிற்றுப்புசம் இவை நீங்கும்

150 உப்பு —இது உஷணவாதம், கண்டவாத ரோகினி, ஆமந திரண்ட வலலைக்கட்டி இவைகளை விலக்கும் இது உப்பின் பொதுக குணம்

151 கறியுப்பு அல்லது வீட்டுப்பு —இதனால் அஜீரணம், வயிற்றுப்புசம், வாதாதிகம், வாதகபம், நீரடைப்பு இவைபோல, பசியும் சமாகினியும் விருத்தியாம்

152 அபபளாக்காரம்—இதனால் வாதக குடலவிருத்தி, கிலவீக கம், மகாவாதம், கபாதிக்கம், வயற்றுப்புசம், வாதகுணம் முதலிய நிகழும்

153 கடுகு.—இது காராஸமுள்ளது நமைச்சல, உடலவலி இவைகளைக் கண்டிக்கும் கிருமிஹரம், சிலேஷ்மநாசகம் இவைகளை யுண்டாக்கும் இதை அரைத்துப் பற்றுப்போட்டால், அந்த விடத்தில் கொப்புளங்க ளுண்டாகிப் புண்ணு வர்த்தத்தைக் கண்டிக்கும் இந்நக கடுகானது செங்கடுகு, வெண்கடுகு, சிறுகடுகு, நாயக்கடுகு என நான்குவகைப்படும்

154. செங்கடுகு —இது தலையிடிப்பைத்தரும் இருமல, பிரசம், கோழைக்கபம், பைத்தியம், காணாவிஷக்கடி, வாதகபம், குடைச்சல, முடம், அக்கினிமந்தம், சோபம், வாதகோஷம், குழம்பிய உமிழ்நீர், கிராணி, வயிற்றுவலி, திரிதோஷம் இவைகளைவிலக்கும் சுகப்பிரஸ வத்தைத் தரும்.

155 வெண்கடுகு —இது கந்தகிரகம் முதலிய 12 பாலகிரகங்கள், தேவபூத முதலிய 18 வகைப் பூதங்கள், மகா சாப்பவிஷம், வண்டு முதலிய விஷக்கடிகள், பங்குவாதம் இவைகளை நீக்கும்

156 சிறுகடுகு —இது விஷம், சிலேஷ்மநோய் மூச்செறியச் செய்கின்ற வயிற்று விம்மல இவைகளை நீக்கும். சருமம், இரசம், இரத்தம், மாமிசம், மேதை ஆகிய இத்தாதுக்களில் வாயுவிலை பிறக்கின்ற பிணிகு விரணம் உண்டாகும்படி பூசுகிற லேபனம் சிகிச்சைகளுக்கும் ஆம்

157 நாயக்கடுகு —இதனால் சூதகவாயு, வாதசோணிதம், வாதக்கபபு, குணம் இவைபோம் இப்புகையால் பூதபைச்சங்களை விலக்கும்

158 கொத்தமல்லி லீரை—இது துவாப்பு கைப்பு என்னும் இரண்டு ரசங்களையுடையது. அக்கினி விருத்திகாரி உட்குடி, நளிர்சுரம், பைத்தியவேகம், அசீரணம், வாதம், விகலம், நாவாட்சி, க்ஷீணக்ஷிகலம், பெரும் ஏப்பம் இவைகளைப் போக்கும்.

159 இலவங்கம்—இது காராசமுடையது. இதனால் பித்த சோபம், அதிசாரம், உதிரக்கிராணி, ஆசனப்பிடுங்கல், க்ஷீணவிந்து, செவிநோய், கண்ணிறப்பூப்படலம் இவைபோம் மலக்கட்டிம் செளகியமும் உண்டாம்.

160 இலவங்கப்படை.—இது காராசமுடையது. தாது நஷ்டம், அதிசாரம், பற்பல விஷங்கள், வாயுவை யதுசரித்த வாதம், தேவ பூதமாகிய கிரகங்கள், சிலந்திவிஷம், பாம்புவிஷம், சுவாச நாசம் முதலிய நோய்களை விலக்கும்.

பீடி காவ்திகள்.

161. ஓமம் —இதனால் குளிர்ச்சகரம். இருமல, அஜீரணம், வயற் றுப்புசம், அதிசாரம், குடலிசாரசல, ஆசனக்கடுப்பு, சீதபேதி, சுவாசகாசம், தந்தரோகம், தந்தமூலரோகம், குய்யரோகம், ஆகிய இவை விலகும்.

162. கசகசா —இதனால் தினவு, கிருமி, சித்தரத்தக்கழிச்சல, அதிசாரபேதி, ஜலதோஷம், நித்திரைப்பங்கம் இவை போம். தேகத் தில அழகு, கீரத்தி, சுக்கிலம் இவை விருத்தியும்

163 கோடடைப்பாகது —இதனால் கோழை, மலம், மலப்பையி னது அடித்தட்டிநீருக்கும் கிருமி இவை நீங்கும் சுரரோகையுடையவாகும் ஒளஷதம் சாப்பிட்டவாக்கும் வாயில்போடிகள்கொள்ள உதவும் அக்கமாயாத தினமுல சோப்பரோக முண்டாகும்

164 களிப்பாகது —இது நெஞ்சிற கோழையும், அதிசாரம், மன மகிழ்ச்சி இவைகளை உண்டாக்கும் பித்த அருசி ஒழியும்.

165 சிறுநாகபு —இது ஆண்குறியால் விழுகின்ற வெள்ளை, மாரக்க நப்பிய ஆவிருதவாதம், காசரோகம் இவைகளைப் போக்கும்

166 கடுகேண்ணைய —இது வெகு குடானது குனம், இரகத் பித்தம், குஷ்டம், வாதம், கபம் முரோமூல விரணம், குததல் அல்லது குலைமுதலிய பிணிகளை நீக்கும்

167 கலப்புநெய் —இதனால் சுக்கில விருத்தியும், தீபனமும் டாம் பித்ததோஷமும், தேகக் கொடுப்பாலாகிய பித்த சுரமும் போம் சரீரத்திற்குப் பலன் உண்டாம்

168 வெள்ளாட்டுநெய் —இது சிலேஷமாதிக்கத்தையும், வாத கோபத்தையும் போக்கி, சரீரத்தை வளர்ப்பது மனஸிக கண்ணுக்கு ஒளியையு முண்டாக்கும் பத்தியத்திற்கு உதவும்

169 வெள்ளாட்டுவேண்ணைய —இது சுரரோகம், பித்தம், கரப் பன ஆகிய இவைகளை நீக்கும் பசியை உண்டாக்கும்.

170 வெள்ளாட்டுபால் —இதனால் வாதபித்த தொக்தம், சுவாச ரோகம், சீதபேதி, கபதோஷம், விரணம், வாதவீக்கம் இவை நீங்கும் நல்ல பசியுமுண்டாம்

171 வெள்ளாட்டுதேயிரா —இதனால் அதிக முஷண முண்டாம். அதன் ஏடால் மந்தம் விளையும் மோரினால் பிரமேகம் நீங்கும்.

172 புடலங்காய் —இதனால் சுக்கிலம், கபம், பைத்தியம் இவை கள் அதிகரிக்கும்

173 பன்றிப்புடலங்காய் —கரப்பன, சொறி, கிரங்கு, சீதளம், இவைகளை யுண்டாக்குவது மனஸிக காணக்கடி, சிலநதி, சாப்பழுக் கியவைகளின் விஷங்கள் இறங்கியதாயினும் உடனே ஏறச்செய்யும்.

இந்து பாக்கசாஸ்திர

174. வேண்டைக்காய்—இதனால் கிராணி, பேதி, சீதரகதாதிசா
ரம், சிலேஷம்வாதம், வாயககு உருசி ஆகிய இவைபுண்டாம்

175 பறங்கிக்காய் அதாவது பூசினிக்காய்—இது அனலாலவரு
அமுதசியையும் மிகு பித்தத்தையும் நீக்கும் நல்ல பசியையும், கப,
தையும் விளைவிக்கும்

176 குழிப்பறங்கிக்காய் அதாவது கோடைப்பூசினி.—வாதக்கடுப
கபவிருத்தி, வாதசூலை, அககினி மந்தம் இவைகளை புண்டாககு
இதனைக் குளிராச்சி எனபா.

177 கலியாணப்பூசினிக்காய்—இதுவே பெரும்பூசினி. இதனால்
பித்தம், உடகாச்சல, சாரமேக மூதகிர கிரிச்சாரம், இடுமருந்து, பித்த
சாரம், அஸ்திசாரம், பேயச்சொறி, பிரமேகம் இவைபோம். வாதாதிச
கியமாம்.

178 அத்திகாய்—இதனால் பிரமேகம், வாதநோய், சூலை, சரீர
வெப்பம், விரணம் ஆகிய இவைகள் போகும் மலநகழியும்

179. புளியங்காய்—இதன் பிஞ்சானது சோதலையும், பித்தத்தை
யும் நீக்குவது தவிர வாததோஷத்தையு முண்டாக்கும் இது காப
பஸ்திரீகளுக்கு விருப்பமாம்.

180 மரியங்காய்—இதுவே புளிமாங்காய் இதனால் வாயககச
பபும், அரோசகமும் நீங்கும் இது சுரரோகிகளுக்கு உதவும்.

181. எலுமிச்சங்காய்.—இது திரிதோஷம், வாதசிலேஷம்ம, சூலை,
சாததிசுணம், இடுமருந்து, பித்த உஷ்ணம் இவைகளைப் போக்கும்
இதில் கோடியெலுமிச்சங்காய் வாங்கி, பித்தமயக்கம், மலபேதி, பித்த
அருசிரோகம் இவைகளை நீக்கும்

182 எலுமிச்சம்பழம்—இப்பழத்தால் மலபந்தமுண்டாகும் தா
கம், நகச்சுற்று, யாணைக்கால், உணமாதம், பித்தம், கண்ணோய், காது
வலி, வாந்தி இவை நீக்கும்

183. பச்சையீளகாய்.—இது வேண்டியீளகாய், கருங்குண்டியீளகாய்
ஊசியீளகாய் என மூன்று வகையுள்ளது

184 வேண்டியீளகாய்.—வாதகோபத்தை நீக்கும்

185 கருங்குண்டியீளகாய்.—உஷ்ணத்தை புண்டாக்கும்.

186. ஊசியீளகாய்.—அதிக காரமுள்ளதாகிச சீதபேதி, மூதகி
ரககிரிச்சாரம், மூலம், குதநெகிழ்ச்சி ரோகம் இவைகளைப் புண்டாக்கும்

187. பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு —இது பிரமேகம், வெள்ளைவிழல்,
சாரம், மூலம், ஆகிய இவைகளைப் போக்கும் இதனால் கேகம் பூரிசு
கும்.

188 காருக்கருணைக்கிழங்கு —இது சிலேஷம்ரோகம், வாதநோய்,
இரத்தமூலமுனை, அககினிமந்தம் இவைகளை நீக்கும் மிகுந்த பசியை

பீடி-காவிதிகள்.

யுண்டாக்கும். காறு கருணைக்கிழங்கு.—இது கரப்பன், பொடிச்சிரங்கு, சொறி, உட்கிரந்தி, மந்தாகினி, கபக்கோழை, நமைச்சல ஆகிய இவைகளை உண்டாக்கும். மூலரோகத்தை நீக்கும்.

189 கட்டிக்கேருணைக்கிழங்கு.—இதனால் வாதப்பிரமேகமும், மூளை மூலமும், சரதோஷமும் போய் மிகுபசியும் கரப்பனும் உண்டாம்.

190 மாகாளி அதாவது மாவலிக்கிழங்கு —இது உட்கூடு, பித்த கோபம், சிலேஷம்நோய், வாததோஷம் இவைகளை நீக்கும் ஜட ராகினியை வளர்ப்பிக்கும் இக்கிழங்கை விசேஷமாக உறுதகாய க்கு உபயோகப்படுத்துவார்கள் இதைப் பருகண்ணரி என்பர்

191 காயவள்ளி அல்லது வெற்றிலைவள்ளிக்கிழங்கு.—இது வாத ரோகத்தையும் சரீரத்தின் மேலுள்ள பெரியசிறிய விரணங்களையும் உண்டாக்கும் இதை உஷணசாக்தியென்பர்

192 கொட்டிக்கிழங்கு —இது தேமல, பிரமேகம், தேக்ககடுப்பு, உட்கூடு ஆகிய இவைகளை நீக்கும் இதனைக் குளிராசி என்பர் இதை ஈலத்தில உபபிட்டு வேகவைத்து வெயிலில் உலர்த்தி வற்றலாகக் கெயிலை வறுத்து உபயோகிப்பதுண்டு

193. தாமரைக்கிழங்கு —இது நேத்திர ஓளியையும், குளிராசி பையும் தரும் பித்தகாசம், புமஸ தாதுவைப்பற்றிய தவளைச்சொறி, வயிற்றுக் கடுப்பு இவைகளை நீக்கும்

194 சிறகிழங்கு —இதைப் பொடிச்சிழங்கென்றும் சொல்வது ண்டு இக்கிழங்கானது திருநெல்வேலி ஜில்லாவின் சில இடங்களில் மட்டும் உண்டாகின்றது இது வெரு ருசிகரமானது

195 கருணைக்கிழங்குததண்டு —இது பத்தியத்திற்கு மிக உபயோகமானது மல்லாமல் மூலரோகம், கபக்கோபம், மேதோதாது வீருத்தி இவைகளை நீக்கும் ஜீரணம், பசி இவைகளை யுண்டாக்கும்

196 புளியங்கொழுந்து.—இது மிகுந்த வெப்பமுள்ளது இத னால் அழிந்தவிரணம், சோபாரோகம், பாண்கிரோகம், சிவந்த கண் னைய இவை நீங்கும்

197. மரியங்கொழுந்து.—இதனால் அரோசிகம், வாயிற சலமுதல, வாகநி, இரகதாதிசாரம், சீதபேதி ஆகிய இவைகள் போய்

198 வெற்றிலை —காரமுள்ள வெற்றிலையை உபயோகிப்பதனால் கபம், சீதளம், காணகடியின் தூக்குணம், திரிதோஷ கோபம் இவை ஓழியும்

199. கம்மாறுவெற்றிலை.—ஜலதோஷம், சிரோபாரம், சநி, மந தாகினி, வயிற்றுவளி, உப்புசம் இவைகளைக் கண்டிக்கும்

200. புதியன.—இதனால் அருசி, வாகநி, மந்தாகினி, இரகததா துவினழுகு மலப்போககு இவை நீங்கும். போசனமும் செலலும்.

201. வள்ளைக்கீளை —இதனால் வாதகோபம் நீங்கும். முலைப்பால் பெருகும் இளம் வள்ளைக்கீளையால் பித்தாதிக்கம் போகும்.

202 பூசினி அல்லது பறங்கியிலை —இதனால் பித்தகோபம், வாதாதிக்கம், அதிதாசம், சரீரப்படைப்பு, கிருமி இவைகளுண்டாம்

203 அருக்கீளை —இது சுரம், நடுக்கல், சந்நிபாதம், கபரோகம், வாதநோய் இவைகளைப் போக்கும் தாது விருத்தியாம்

204. வாழைப்பூ —இது இரத்தமூலம், பிரமேகம், வெள்ளை, பித்தம், கபம், வயிற்றுக்கடுப்பு, இருமல், கைகாலெரிச்சல் இவைகளை நீக்கும் சுகிலவிருத்தியைத் தரும்

205. ஆவாரம்பூ —இது பிரமேகநீர், வறட்சி உடம்பிறப்பூத உப்பு, கற்றாழைநாற்றம் இவைகளை நீக்கும் அனரியும் தேகத்திற்குப் பொற்சாயலைத் தரும்

206 சீமை அதிப்பழம் —இது உஷ்ணசீத முள்ளது இரத்தவிருத்தியையும் தேகப்போஷணையையும் தரும் சுரவெப்பத்தையும், சீரணமலத்தையும் நீக்கும் இதற்குத் தசையத்திப்பழம் மென்மையெயர்

207 மாதுளம்பழம் —இது சகதேகம் நீங்க நினைப்பையும், பேசுசை ஒழிக்கின்ற சந்நியாசரோகம், வான்கி, கபம், மிகுதாகம், மலட்டு வியாதி, பித்தம் இவைகளைக் கண்டிக்கும் மேலும் அப்பழத்தைத் தினப்பதனால் வாயநீர்ச்சுராப்பு, கசப்பு, வான்கி, விக்ஷல், மந்தம், சுரம், நெஞ்செரிவு, காதடைப்பு, நீராமயக்கம் இவை ஒழியும் வெடித்த அநதப்பழத்தைச் சுகிரமாகப் பிழிந்து மெல்லிய வஸ்திரத்தில வடிகட்டிக் கறகண்டு சோத்து இரசத்தைச்சுரப்பிட, உஷ்ணம் ஒழிந்து சரீரம் குளிர்ச்சியடையும்

208. கோமட்டிமாதுளம்பழம் —இது அரோசிசம், பித்தம், சிலேஷம் தோஷம், கூயரோகம் இவைகளை நீக்கும் புளிப்பு மாதுளம் பழத்தின் ரஸத்தால் கண்ணிற்கு மை செய்வதுண்டு

209 அன்னசிப்பழம் —இதற்குப் பூநதாமம் பழம் அல்லது அன்னதாமம் பழம் எனவும் பெயர் இதனால் பிரமேகவெள்ளை, வான்கி, பித்தம், தாசம், தலைநோய் இவை போகும் அழகுண்டாம்

210 புழங்கலரிசி —இது குழந்தைகள், வருந்துகின்ற வாதரோகியர், அருமப்பதிய முள்ளவா இவர்களுக்குத் தவும் ஆனால் உடலுக்கு நுகுதியிலலை

211 கேழ்வரகு அல்லது ஆரியம் —இதற்குப் பஞ்சநதாங்கி என்றும் பெயர் இது சுத்த வாதத்தையாவது, பித்த வாதத்தையாவது, பிறப்பிக்கும் இதைக் கேப்பை எனவும், இராகி என்றும் சொல்லுவதுண்டு

212 வரகு —மூச்செறிக்கின்ற சுவாசம், இதைச்சோந்த சில நோய்கள் படை, தினவு, கிரந்தி, பித்தாதிக்கம் இவை உண்டாம்.

213. கம்பு.—இது நமைச்சலையும், சிரங்குகளையும், விரியத்தையும் உண்டாக்கும் சரீரவெப்பத்தை நகரும் குளிர்ச்சி எனப்பார்க்க

214. செஞ்சோளம்—இதனால் அறபகிரந்திகள், விரணங்கள், மந்தரோகம், கரப்பன் இவைகள் அதிகரிக்கும் சரீர அழகும், பசியும் விலகும்

215 கருஞ்சோளம் —இது நமைச்சல, கிரந்தி, விரணம், அயாவு இவைகளை யுண்டாக்கும் மாறு நிறமான அழகைத் தரும்

216 பட்டாணி—இது சாவகாசமாய்ச் சீரணமாகும் பலத்தையும், அதிகமாய் உபயோகித்தால் பேதியையும் உண்டாக்கும் இது பட்டக்கடலை என்றுஞ் சொல்லப்படும்

217 மொச்சைக்கோட்டை—இது திரிதோஷங்களையும், இரைச்சலைத் தருகின்ற ஆவிருத வாயுவுடைய உண்டாக்கும் இதை அவரை என்றும் மொச்சை என்றும் சொல்லுவதுண்டு

218 தட்டைப்பயறு—இது அககின்ற மந்தத்தையும், சந்திப்பாத்தையும் உண்டாக்கும் இதில் வேண்பயறு ஒடுவாத்தத்தையும் கரும்பயறு சிலேஷம்வாத்தத்தையும், பங்குவாத்தத்தையும் விலக்கும்

219 சிறுபயறு—இது கபிகோபத்தையும், பைத்தியத்தையும் அரோசகத்தையும் விளைவிக்கும் பித்தவாத்தத்தை யுண்டாக்கும் இதற்குப் பணிப்பயறென்றும் பெயர்

220 கோளஞ் அல்லது காணம்—இதனால் பிஜுவாயு, பித்தஞ் சூரம், பைத்தியம் இவையுண்டாம் வாத்தவளி, நீரேற்றம், களிர்ச்சியும் இவைபோம் மருகதை முறிகும்

221 பனைவெல்லம்—இது வாதபிசுத தொந்தம், கிலேஷம் தோஷம், சந்தி பாதம், வாதஞ் சூரம் இவைகளை நீக்கும்

222 ஈசம்வெல்லம்—இதனால் புத்தகிந்தம், சிலேஷம்வாதம், உளவிற சீதளம், பித்தகோபம், திமிர்வாயு இவையுண்டாம்

223 தேன்னம்வெல்லம்—இதனால் செரியாமந்தம், வீசகம், நீரேற்றம் இவை அதிகரிக்கும்

224 பனங்கற்கண்டு—இது மேககாம, நீசகருக்கு, உஷ்ணதாகம் இவைகளை நீக்கும்

225 எருமைப்பால்—இது மதுர ரசமுடையது திமிர் வாயு வையும் தூக்கத்தையும் அதிகரிக்கும் தெளிந்த புத்தியின காமையையும், நல்லமருகின் குணத்தையும் கெடுக்கும் உடலைப்பருக்கச் செய்யும். அதிகமா யுபயோகித்தால் வயிற்றுப்புசம் உண்டாகும். பலகாரி பித்தஹரம்

226 எருமைத்தயிர்—இது இனிப்பு துவாப்பு இரசங்களையுடையது உருசிகரமும் பித்தஹரமுமானது கொஞ்சம் புளிப்பாயிருந்

தால் சீரணகாரி காமாலையைப் பரிகரிக்கும் தூக்கத்தை அதிகப் படுத்தும். அதிகமாய்ப் புசித்தால் வயிற்றைப் பெருக்கச் செய்யும் இருமல, உப்புசம், இரத்தக் கெடுதி, சேரம்பல இவைகளை யுண்டாக்கும்

227 எருமைவேண்ணைய — இது இனிப்பு, துவாப்பு ரசங்களை யுடையது. பித்தஹரம் இதன் மறமக குணங்களெல்லாம் இதன் தயிரை யொத்தது

228 எருமைமேய — இதனால் அறிவு, அழகு, கண்ணொளி இவைகள் மத்திபமாம வாதபித்த தோஷம், கரப்பன் இவையுண்டாம்

229 கத்தரிககாய — இது பித்தத்தால் வந்த கபத்தை நீக்கும் தொத்துச் சொறி, சிரங்கு இவைகளை அதிகப்படுத்தும் அதன் பிஞ்சு திரிதோஷத்தை விலக்கும் முகிழ்விரியாத பிஞ்சு சுரம், பித்ததோஷம், கபம் இவைகளை நீக்கும் இதனால் மலம் இளகும் குரல்தொனி பலக்கும்

230 அவரைக்காய — இதில் விரைமுதிராத வேளையவரைபிஞ்சு வாதாதி முததோஷம், விரணம், சுரம், விழிக்குள் முதிர்ந்த சிலேஷம் பிலலம் முதலியவைகளை நீக்கும் இது இரப்ப போசனத்திற்கும் மருந்துண்பவாக்கும் உதவும்

231 கோட்டையவரைக்காய — அதாவது வித்துமுதிர்ந்த அவரைக்காய அருசியையும், ஒளஷத் நனமையையும் நீக்கும் அக்கினி மாரதம், அதிகசாரம், சரீரபஞ்சு, வாததோஷம், சிலேஷம்கோபம், குத்தல் ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும்

232 வாள்வரைக்காய — இது பித்தாதிக்கம், வாரதி, அருசி, குதி வாத ரோகம், வாயச்சுரப்பு ஆகிய இவைகளை யுண்டாக்கும்

233 மோசசைக்காய — இது திரிதோஷங்கள், தொனிகத்தவாதம், க்ஷீணமலம் இவைகளை விருத்தி செய்யும் மிகுந்த சூட்டைத் தணிக்கும்

234 பீரகங்காய — இதனால் சிதளமும், பித்தம் தனமாத் திரைக்குமேல் மூன்று பங்கும் அதிகமாம் வாதகபங்களை தத்தம் நிலை பிசும்

235. முருங்கைக்காய — இது அஸ்திசுரம், கிருமி இவைகளைப் போக்கும் வெகு ருசிகரமானது வாயுஹரம் விஷத்தைப்பரிகரிக்கும் உஷணவிருத்திகாரி புத்தியத்திற்கு உதவும் கபத்தை நீக்கும் தாதுவிருத்தியை யுண்டாக்கும்.

236 சுரைக்காய — இது உஷணமானது இதனால் வாதபித்தம் அரோசகம், பிலீகரோகம், ஆமம், மாபுரோய இவையுண்டாம் உட்குடு நீங்கும்.

பீடிகாவிதிகள்.

237 உருளைக்கிழங்கு —இது உருசியானதும் அஜீரணம், வாயு, இவைகளை யுண்டாககுவிது மனவிச சாவகாசமாயச சீரணமாகும்

238 மரவள்ளிக்கிழங்கு —இது பைத்தியவாத தொந்தத்தையும், அக்கினி மாந்தத்தையும் உண்டாகுகும்

239 பெருவள்ளி அதாவது ஆளவள்ளிக்கிழங்கு.—இதனால் வாத மூலம், வாதுகுணம், அக்கினிமூலம் இவை யுண்டாம்

240 சிறுவள்ளிக்கிழங்கு —இது மந்தம், கர்ப்பபன, சிலேஷமவிரூ ததி, முராமூலம் ஆகிய இவைகளை யுண்டாகுகும் இதனால் உதராக கினி கெடும்

241 முளளங்கிக்கிழங்கு —இதனால் வாதப்பிணி, கர்ப்பபன, வயிற் றெரிச்சல், குத்தல், குடல் விருத்தியோய, இருமல், கபம், தலைவலி, நீரோற்றம், பலநோய், பறசிலந்தி, குணம், சுவாசம், மூலக்கடுப்பு இவை போகும்

242 பனங்கிழங்கு —இது அஸ்திசூடு, பித்தமேகம் முதலிய மேகங்களுமே போம் குளிர்ச்சி, வன்பு இவைகளை உண்டாகுகும்

243 வெங்காயம் —இதனால் தேக உஷ்ணம், சிரங்கு, மூலம், இர தந்தம், நாகுச்சம், நாகம், உஷ்ணப்பதி இவை நீங்கும் அக் கினிமூலம், சந்திரபாகம், இருமல், வயிற்றுப்பல் இவை விருத்தியாம்

244 வெள்ளைப்பூண்டு —இது சன்னி, வாதரோகம், சிலேஷம்சிர ஸதாபம், வாய்பாட்டு, நீரோற்றம், சீதபேதி, இவைகளை நீக்கும்

245 முருங்கைக்கீரை —இதனால் அக்கினிமூலம், உட்கூடு, தலை நோய், பித்தமூர்ச்சை, கண்ணோர் ஆகிய இவை விலகும்

246 சிறுக்கீரை —இது கண்புகைச்சலாலான நெத்திரநோய், கா ரம், படலம், பாதரசவேகம், வீரணம், முத்திரக்கிரிச்சரம், வீக்கம், பித்தநோய், நாயி பாஷாணம் முதலிய விஷங்கள ஆகிய இவைகளைப் போகுகும் அழகுண்டாம்

247 கலவைக்கீரை —இது வாதபித்த கபதோஷங்களுமாயும், மலச சிக்கலாயும், குடல்வாதத்தையும் போகுகும் பததியத்திரகாம்

248 ஆரைக்கீரை —இதுவே நலலகவையும் நாலிதழுமுள்ள நீரா னைக்கீரை இது பித்தநோயையும், அதிமூத்திரத்தையும், இரத்தப் பிரமேகத்தையும் நீக்கும்

249 பசரைக்கீரை —இது அதிக சுவையுள்ளது புணர்ச்சியில் இச்சையையும், கபத்தையும் பெருகுகும் தாகத்தையும் சூட்டையும் தணிகுகும் மலத்தை யிளகுகும்

250 புளியாரை —இதனால் பித்தமயக்கம், வாத கப மிசிரம், மூல வாயு கிராணி, ரத்தமூலம் இவை போம்

251 புளிச்சிறுக்கீரை —இது சினுபகிருமல், மந்தம் இவைநீங்கும். காய்ச்சித்து, புணர்ச்சியிச்சை, விரியவிருத்தி இவற்றை உண்டாகுகும்

252 புளிப்புக்கீரை —இது வாயநோய், அருசி, சீதனம், இரத்தப் பித்தரோகம், கரப்பன இவைகளை நீக்கும்

253 கோழிக்கீரை அதாவது பருப்புக்கீரை—இதனால் சொறியும், கரப்பனும், அதிக கிருமியும் உண்டாம்

254 கோடிவசலைக்கீரை —இதனால் மூத்திரக்கடுப்பு, மூத்திரகிரிச சரம், ஒழுக்கு வெள்ளை, அருசி, வாக்நி ஆகிய இவைகள் போம்

255 காசினிக்கீரை.—இதனால் அஸ்திதாதுகத்சரமும், வீக்கமும், உதிரத்தழுக்கும நீங்கும் இரத்தவிறுத்தியாம்

256 பண்ணைக்கீரை —இது ஆமம், கரப்பன், கிரந்தி, விரணம் இவைகளை நீக்கும் மலத்தை இளக்கும்

257 முருங்கைப்பூ —இதனால் பித்ததோஷமும், அரோசகமும் நீங்கும் கண்குளிராசியும், சுககிலவிறுத்தியும் உண்டாகும்

258 கோட்டைமுந்திரிப்பழம் —இது தாகத்தையும் சரீரவெப்பத் தையும் நீக்கும் கரப்பன், துஷ்டவிரணம், கிரந்தி, நெஞ்சிற கரகாப்பு இவைகளையுண்டாக்கும்

259 சீத்தாப்பழம் —இதனால் பித்தசிலேஷம் நொந்தமும், அக் கினிமாந்தமும், சித்தப்பிரமையும் உண்டாகும்

260 பனம்பழம் —இது, கரப்பன், அழுகியசிரங்கு, மலபந்தம் முதலியவைகளையுண்டாக்கும்

261 சோறறுக்கற்றாழை —இதனால் வாதமேகம், கபகோபம், கிரு மிகுத்தல், பெருவியாதி, மூலம், உளமாந்தம், குளமம், வயிற்றுநோய், தினவுள்ள பித்தகிரிச்சரம் இவைபோம்

262. நங்கு —இது வியாக்ருவை நீக்குப் பசியைத்தரும் சீத பேதியை விலக்கும்

263 ஆமணக்கெண்ணைய அல்லது விளக்கெண்ணைய —இதனால் விரோசனமாம். கோரவாதம், குளமம், குடலேற்றம், தேக்கம் கண் மூக்கு செவி வாய் இவைகளிலுண்டாகும் எரிச்சலும் நீங்கும் பொன்னிறமும், தாதுவிரத்தியும் உண்டாகும்

264 சிறுமணக்கெண்ணைய —இது ஒளஷ்தங்களின் வெப்பங் களையும், வாயுவினால் உண்டாகிற மூல உஷ்ணங்களையும் நீக்கும் அனறியும் சிசுக்களைத் தாய்போல வளாகும்

265 பனங்களூ —இது சுககில சோணிதவிறுத்தி, பித்தாதிகம், ஸபத் தாதுகளுக்கு உருதி இவைகளை உண்டாக்கும்

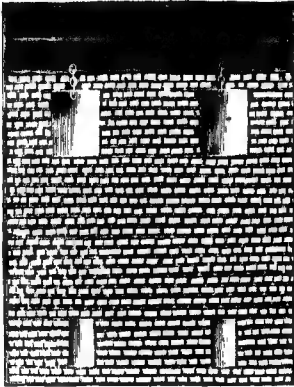
266 தேன்னங்களூ.—இது சோணித சுககிலவிறுத்தி, பாண்டு, சோபை, வாதபித்தத்தொந்தம் முதலியவைகளை உண்டாக்கும்.

267 ஈசங்கள்ளூ —இது உள் கழலைப்பிரமேகம், மூத்திரகிருச சரம், அரோசிகம், புத்தி இவைகளை நீக்கும் குளிராசி, பித்தகோபம், நிமிர்வாயு இவைகளை உண்டாக்கும்

7. ஆகாரத்திற்குரிய விளை பொருள்களைப் பாகம் செய்வதற் குதவீம்படி ஆயத்தப் படுத்தல்.

நெல்லைக்குத்தி அரிசி ஆக்கல்.

பசுளை அரிசி — நன்றாய் முகிராது பழுத்த எந்தச்சாதி நெல்லாதினும் அறுக்கப்பட்டு, அதிலுள்ள சாவி அதாவது பதானது தூற்றல், புடைத்தல் முதலியவைகளாற் போக்கப்பட்டு, கனத்தி விருந்து விடுவதது சோந்தபின் அதை நன்றாய் வெய்யிலில் உலர்த்தி, அசகுடு ஆயியின் 1, 2, இந்த லக்கைகளையுடைய வடிவுபோன்ற



1 களஞ்சியம்



2 குதிர

அல்லது வேறுவிதமான களஞ்சியம் அல்லது குதிரில் கொட்டிக் கொஞ்சம் பழகியபின் அதாவது பழையதானபின் அரிசியாகக் விருப்புக தருணத்தில், அதை மறுபடியும் கொஞ்சம் வெய்யிலி லுலர்த்தி, அதற் கொஞ்சத்தை உள்ளங்கையிற் கொண்டு கசக்க, அந் நெல்லின் அரிசியும், உமியும் வேறுபடுவதைப் பார்த்து, அததருணத் தில் வெய்யிலேவிட டப்பறப்படுத்தி, மற்றொரு தட்டை நல, மண, பதா, முதலியவைக் விலலாமற் புடைத்தபின் ஒருநாள் ஆற வைத் திருந்து, மறுநாள் அடியிற்கூறுமாறு அரிசி ஆக்கிக் கொள்ளவேண் டும்

கலலாவின குழியை ஒத்த ஓர் குழியையுடைய கற்றரை அல லது கடினமர்ன தரையில் அக்குழியானது மையமாய் இருக்குமபடி

அதினபேரில் 3, இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற கல, மண, மரம் இவைகளி லேதாவ தொன்றிறுற செயற்பட்ட குந்தாணியை



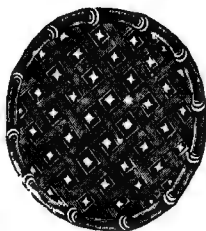
வைத்து, அதில் அகருந்தாணியின் முக கால பாகம் நிறையும் படியாய் நெல்லைக் கொட்டி, இரண்டு அல்லது மூன்று போ கள் 4 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவு போ ன்ற உலக்கைகளைக் கொண்டு குத்துக்குப் பின் குத்தாக மாற்றி மாற்றிக் குத்திக்கொ ண்டே யிருந்து அந்நெலின் பெருமபா னமையின் உயி, அரிசி இவைகள் பரிபட் டவுடனே அதைக் கிளறி இப்பால் எடு தது வைத்துக்கொண்டு, மறுபடியும் அகருந்தாணியில் மீதிநெல்லை யும் கொட்டி, இவ்வாறே குத்தியபின் அவற்றை எல்லாம் நன்றாய்க் கலந்து, உயி நீங்குமபடியாய் 5, ■ இந்த இலக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற முறம் சுளகு இவைகளால் நன்றாய்ப் புடைத்து உமியை 1



5 முறம்



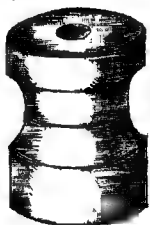
6 சுளகு



7 சலலை

போகவிட்டிட்டு, அரிசி, நெல இவைகள் கலப்பாரிருப்பதை மறநெரு தடவை குத்தி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது முதலில் குத்தியதற் குக் குத்தல் என்றும், இரண்டாந்தரம் குத்தியதற்கு மழக்கல் என்றும் சொல்லப்படுகின்றது இவ்வாறு மழக்கியபின் அதை எடுத்து 7 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற சலலடையில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக்கொண்டு அச்சலலடையை வலமுமிடமுமாக அசைத்துக் கொண்டேயிருக்க, அதிலுள்ள உயி அரிசி இவைகள் அச் சலலடைரின் சிறு துவாரங்களின் வழியாய்க் கீழேவிழ உயிரியாத நெற்கள் மட்டும் அச்சலலடையில் நிற்கும் அதை இப்பால் கொட் டிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு நெல அரிசி இவைகளி றிருந்து நெல்லைச் சலலடையால் எடுப்பதற்குச் சலித்தல் என்று பெயர். இவ்வாறு சலித்தபின் மீதியிருக்கும் நெல்லை மறநெருதடவை குத்தி அதை உயி அரிசி இவைகளின் கலப்புடன் கலந்துகொண்டு

உமியைப் புடைத்துவிட்டுப் பினப்பு அரிசியை 8, இரத இலக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற கல அல்லது மரவுரலினப்பேரில் ஒரு சிறிய



• 8 உரல

குந்தாணி அல்லது வாயோட்டை வைத்து, அதில் இவ்வரிசியைக் கொட்டி, அதுசற்று வெணமை அகும்வரையில் அதாவது அவ்வரிசியின் மேலிருக்கும் மெளிகாயித் தவிர்ப்போகும்வரையிற குத்தி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது இதற்குத் தீட்டல் என்று பெயர் இப்படியே அரிசியை யெல்லாம் நீட்டியபின் அதனீட்டிய அரிசியைப் புடைக்க அதின் தவிடானது விலகிப்போய் அரிசி சுத்தமாய் விடும் இது சாதாரணமாய் வியாபாரத்தின் பொருட்டு அரிசியைத் தயாராயெய்யும் வகை ஆனால் தவகள் சொந்தத்தின் பொருட்டு நாமே குத்திக் கொள்வதாயிருந்தால் மழக்கல், சளிதகல் முதலிய காரியங்களை மற்ருருதடவை செய்து நீட்டிய அரிசியைக் கல முதலியவைகள் விலகும்படி நேம்பியும், குறுநெய் முதலியவைகள் விலகும்படி கோழித்தும், அரிசியைச் சுத்தமாகக்கொள்ளுகிறார்கள் இவ்வாறு செய்வதினால் உண்டாகும் அரிசியை அன்னமாகச் சமைக்கவும், குறுநெய்யைச் சமைக்க அல்லது மாவாக அரைசரவும், தவிட்டை மாடுகளுக்குகின்ற ஆகாரமாகவும், வாதரோகிகளின் வலியைத் தணிப்பதன்பொருட்டும்வறுத தொத்தணம்போடவும், உமியை அடுப்பு, குமட்டி, உலைகளும், ஒரு முட்டைதட்டல், சோற்றுக்கற்றாழை, வாழைப்பழம் முதலியவைகளின் இரஸத்தை எடுத்தல், பனிக்கட்டிகளை கரையாமல் பத்திரப்படுத்திவைத்தல் முதலியவைகளுக்கு உதவுகின்றது

பழங்கல அரிசி — நன்றாய் முகிர்ந்து பழுத்த எந்தஜாதி நெல்லாகி வும் முன்போலவே களத்திலிருந்து வீடுவந்து சோந்தபின் அதை நன்றாய் உலாத்திப் புகிகாயிருக்கையில் அல்லது களஞ்சியத்திற



9 கங்காளம்



10 ஜோடுதலை

அளவை 9, 10 இரத லக்கங்கையுடைய வடிவுபோன்ற கங்காளம், ஜோடுதலை முதலிய பாத்திரங்களில் அல்லது காரை அல்லது மாதத்திற செயப்ப

ட்ட ஓர் தொடடியில் முநதியநாள் இரவிலேயே ஊறவைத்திருந்து மறுநாள் விடியற்காலையில் ஜலமநீங்கலாக நெல்லைமட்டும 11, 12 இரத



11 அண்டா



12 பாணை

இலகககககககக
யுடையவடிவுபோ
ன்ற வாய் சிறுதத்
ஓர் அண்டா அல
லது பாணையில் நி
மபக கொட்டி அ
தனவாயை மூடி,
அப் பாத்நிரத்தை
அடுப்பில் வைத்
துச் சமமாய் எரி

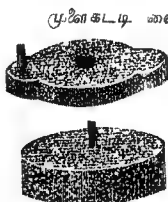
ப்பிட்டு, அதாவது அப்பாத்நிரத்தின் அடியிலிருக்கும் எரிப்பானது நான்கு புறங்களிலும் படாநது எரியும்படியாய் எரித்து, சமநேறா குறைய $1\frac{1}{2}$ -மணி நேரத்திற்குப்பின் அதாவது அப்பாத்நிரத்தின் வாயிலிருந்து ஆவி வந்து அதிலுள்ள நெல்லானது கொஞ்சம் வெந்த பதம் என்றால் நெல்லில் ஒவ்வொன்றும் வெடித்திருப்பதைப் பார்த்து அததருணத்தில் நெல்லை அடுப்பைவிட டிறககவேண்டியது இப்படிச் செய்வதற்குப் புழுங்கலென்று பெயர் பிறகு ஓர் மூங்கிறப்பாய் அல லது சுத்தமான தரையில் கொட்டி நன்றாய் பரப்பிச் சமநேறக் குறைய 5 அல்லது 6 மணிகேரம் வரையில் வெய்யிலிலுலாத்தி, அத தருணத்தில் இடைக்கிடை அந்நெல்லின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் துலாவி அல்லது கிளறிக் கொண்டே இருக்கவேண்டியது இதற்கு ஆளவாட்டென்று பெயர் பின்பு அதின் கொஞ்சத்தைக் கையிலெடுத்தி கச்சக் அரிசியும் உமியும் ப்ரிப்படுத தருணத்தில் அதை வாரி நிழலிற பரப்பி காரற்றாட்செய்து, மறுநாள் பச்சை அரிசியாகக் நெல்லைக் குத்தியது போலவே குத்தி அரிசியாகக்க கொள்ள வேண்டியது இவ வரிசியானது சுத்தமாய் இருப்பதற்குச் செய்யும் குத்தல், புடைத்தல் மழுக்கல் முதலிய வேலைகள் ஒவ்வொரு தடவையே போதுமனதாய் இருக்கின்றது நெல்லைப் புழுக்குவதின் பொருட்டு முநதியநாள் ஊறவைத்திருந்து மறுநாள் புழுக்குவதற்குப் பதிலாக மறுநாள் காலை யிலேயே நெல்லையும் ஜலத்தையும் பாத்நிரத்தில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துப் புழுக்குவதுமுண்டு நெல்லைப் புழுக்குவதன் பொருட்டு இடம் எரிப்பானது ஒருபக்கத்தில் அதிகமாயும், ஒருபக்கத்திற் குறை வாயும், மற்றொருபக்கத்தில் எரிப்பு இல்லாமலும் இருப்பதினாலும், உலாத்துகையில் அதிகநேரம் வெய்யிலில் போட்டிருப்பதினாலும், அடிக்கடி துளாவி அல்லது கிளறிக் கொடுக்காம விருப்பதினாலும், அரிசியானது கெட்டுப் போய்விடு மாகையால், எரி இடுதல் உலாத்

தல முதலிய காரியங்களைப் பற்றிச் சற்று ஜாக்கிரதையா யிருப்பது அவசியமாய் இருக்கிறது.

காயத்தானியங்களைப் பருப்பாக்கல்

காயத்தானியங்களை அதிகநாள வைத்திருப்பதினால் அவை புழுத துக் கெட்டுப் போய்விடு மாகையால், அவ்வாறு கெடாதிருப்பதன் பொருட்டுப் பின்வருமாறு அவைகளைப் பருப்பாக்கிக் கொள்வது நலம். இத்தானியங்களை உடைப்பதற்குமுன் அவைகளிற் சிலவற்றைச் செமமண, சாணம், முதலியவற்றால் முன்காட்டியும், சிலவற்றைத் தனி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்தும், இன்னுஞ் சிலவற்றைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தட்டியும் உலாத்திப் பருப்பாக்குவது வழக்கம் இவ்வாறு ஊறவைப்பதாலும், உலாத்துவதாலும் தானியங்களின் உயி அதாவது பொட்டு முதலியவைகள் எதிரில் விலகிப்போவதுமன்றி அதிக நொயயினைப் பருப்பாக்கும்.

துவரையை முன்காட்டிப் பருப்பாக்கல் — ஸூரநாள் விடியற்காலையில் 9, 10, இந்த இலக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற ஓர் பாததிரத்தில் குடிப்பதற்குப் பயோகமான சற்றேறக்குறைய இரண்டு குடம் நல்ல ஜலத்தைக் கொட்டி, அதிற் சற்றேறக்குறைய இரண்டு புட்டிக்கூடை அளவான நல்ல செமமண்ணையும், சற்றேறக்குறையத் தேங்காயளவான பசுவின் சாணத்தையும், பாததிரத்திலுள்ள ஜலத்திற்போட்டுக் கூழ் போலகரைத்து அதில் 20, அல்லது 25-படி துவரையைக் கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து, ஓர் தலையில் உலகை அல்லது அதைப்போன்ற ஒரு தடியைப் படுக்கவைத்து அல்லது நிறுத்தி, அதன்மேல் அல்லது சுற்றிலும் பாததிரத்திலுள்ள துவரையை வாரிக் கோபுரம்போல குவியலாக வைக்கவேண்டியது பிறகு துவரைநங்கலாக மீதியிருக்கும் சேற்றை அப்படியே வைத்திருந்து சுமார் 12-மணிக்குக் குவியலைப்பிரித்துச் சேற்றில் மறுபடியும் கொட்டிக் கலந்து, முன்போலவே குவியலாகக் வைத்திருந்து இரவில் படுக்கப் போகநருணத்தில் சுமார் 10-மணிக்கு அக்குவியலின்மேல் எல்லாப்பக்கங்களிலும் கொஞ்சம் வெந்நீரைத் தெளித்துக் கொஞ்சம் சாம்பற் பொடியையும் தூவிக் கோணி அதாவது சாக்கு அல்லது பாய இவைகளி் லேதாவதொன்றைக் கொண்டு அக்குவியலை நன்றாய் மூடிவைக்க வேண்டியது மறு நாட்காலையில் போரவையைத் திறந்து துவரை ஒவ்வொன்றிலும் தெரிந்தும் தெரியாததுமான சிறிய முளைகள் புறப்பட்டிருப்பதைப் பார்த்து, அக்குவியலைக் கலைத்து நல்ல வெய்யிலில் இரண்டினாள் உலாத்தியபின், அதைக்கூட்டி மண்ணுடன் எடுத்து அப்படியே இரண்டு நாள் ஊறவைத்திருந்து பின் பு அதன் மண்ணைப் போக்கிவிட்டுப் பின் வருமாறு பருப்பாக்க வேண்டியது



13 துவரையுடைக்கும்
இயநிரம்

முன்கட்டி வைத்திருக்கும் துவரையைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்து 13 இந்நிலைகத்தை உடைய வடிவு போன்ற கல இயநிரத்தின் நடுமுனையின் துவாரத்தில் நிரம்பிக் கொட்டி அதிக் பருப்போடாமல் அதாவது அதிக அழுத்தமில்லாமல் மேலாகவே சுற்றிக் கொண்டேவர அவைகளுடைந்து பருப்பாகிப் பொட்டின் இயநிரத்தைச் சுற்றிலும் விழ, மேலுமேலும் துவரையை முன்போலவே முனையின் துவாரத்திற்கொட்டி அதைத் தனிக் கொண்டே எல்லாவற்றையும் பருப்பாகிய பின் அவற்றை வாரி நன்றாய் புடைத்துப் பொட்டைப் போக்கி உடையாத துவரைகளைத் தனியே யெடுத்து மறநெருகுதலை உடைத்துப் புடைத்துப் பொட்டைப் போக்கியபின் நீட்டல, நேம்பல முதலிய செயல்களால் அப்பருப்பின் குறுநொய், கல முதலியவைகளைப் போக்கிச் சுத்தமாகக் உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

இப்பருப்பிற்கு நல்ல நிரழம், மணமும் உண்டாவதின் பொருட்டே பசுவின் சாணத்தை உபயோகப்படுத்து வழக்கம் சிலா சாணத்தைத் தவிர்த்தும் முன்ககட்டுவது முண்டு அதன் உமி, முதலியவை மாடு, கன்றுகளின் ஆகாரத்தின் பொருட்டு உதவுகின்றன

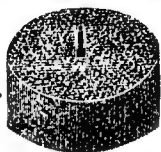
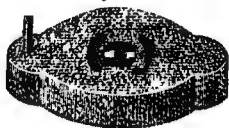
மொச்சை, தட்டை, காராமணி, கடலை, நரிப்பயறு, கொள்ளு, அல்லது காணம், இவைகளைப் பருப்பாகக் —இக்காயத்தானியங்களில் தாவ தொன்றை ஓர்பாத்திரத்திற்கொட்டி, அது முழுகத் தேவையான நல்ல ஜலத்தை விட்டு ஓர் இரவெல்லாம் ஊற்றவைத்திருந்து மறுநாட் காலை ஜலத்தை வடித்து விட்டு, நன்றாய் வெயிலில் லுளாததித் துவரையைப் போலவே இவைகளையும் பருப்பாக்க வேண்டியது. இவற்றுள் மொச்சையை மட்டுந் துவரையைப் போல முன்கட்டியும் பருப்பாக்குவதுண்டு

உழுந்து, பச்சைப்பயறு இவைகளைப் பருப்பாகக் —இத்தானியங்களை ஓர் முதத்திர கொட்டி, கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுப் பிரிநன்றாய் வெயிலிற் காயவைத்து, மறுநாள் மறைத்த தானியங்களைப் பருப்பாக்கியது போலவே இவைகளையும் பருப்பாக்கவேண்டியது

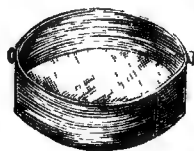
வியாபாரிகள் எல்லாக்காயத்தானியங்களையும் மேற்கூறியபடி பருப்பாக்காமல் அதாவது முன்கட்ட வேண்டியவைகளை முன்கட்டாமலும், எண்ணெயைத் தட்டவ வேண்டியவற்றிற்கு அதைத் தட்டாமலும், எல்லாவற்றையும் ஒரேவிதமாய் ஜலத்தில் ஊற்றவைத் துலாத்திப் பருப்பாக்குகிறார்கள். இவ்வாறுசெய்த பருப்புகள் சுவை, மணம், நிறம் முதலியவைகளில்லாமல் பருப்புகள் விண்ணம் போலாகி சுக்தியில் வேகாமலும் இருக்கு மாகையால் அந்நந்த தானியங்களை அவற்றிற்கொத்தபடி பருப்பாக்குவது அவசியமாய் இருக்கின்றது.

கோதுமையை நெய்யாகவும் மாவாகவும் அரைத்தல்.

ஏதாவது ஓர் அளவரீன கோதுமையைக் கல, மண், செத்தை இவைக



14 இரண்டி கோதுமைப் பந்தம் தங்கிநிறக் மா, நொய, கபடி இவைகளை தரையில் விழுகின்றன. இந்தப் பொட்டை இப்பால் எடுத்து அளித்துவிட்டுத் தரையில் விழுகிறிருக் கும் கபடி, நொய, மா இவைகளின் கலப்பை



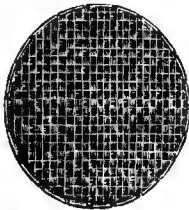
15 இரண்டிச் சலடை

கொண்டு, பின்பு கடைசியாய் நிற்கும் கப்பியையும் முதலில் எடுத்து வைத்திருக்கும் பொட்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்ப்புடைத்து, பொட்டை நீக்கிவிட்டு, மற்றவைகளை முன்போலவே அரைத்தல், சலி த்தல், புடைத்தல் முதலிய காரியங்களால் அவைகளின் நொய, மா இவைகளைத் தனிப்படுத்தி நொய்யை முந்திய நொய்யுடனும மாவை முந்திய மாவுடனும சேர்த்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

கோதுமையை நெய்யாகவதற் கென்று ஏற்பட்டிருக்கும் இவ்வியந்திரத்தின் அடிக்கலவிலும், மேற்கலவிலும் இரண்டு முனை க்ளிருக்கின்றன அடிக்கலவின் முனையானது மேற்கலவின் முனையில் துழையும்படியாய் மேற்கல முனையின் உட்புறத்திற் குழல்போல ஓர் குழியை புடைத்தகாயிருக்கின்றது இம்முனையாக கோதுமையை நெய்ய யாக அரைக்கையில், மேற்கலனும் அடிக்கலனும் ஒன்றாய்ச் சேராமல்

ளிரின்று புடைத்துவிட்டு ஒருநாள இரவில் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துப் பிசறி அதைக்கோணி அல்லது சாக்கால் முடி வைத்திருந்து, மறுநாட் காலை இல் அதை எடுத்து, 14 இந்த லக்கத்தையுடைய வடி வுபோன்ற இயந்திரத்திற் சிறுசுச் சிறுகப் பொட்டுக் கோதுமை முழுவதையும் அ ரைக்க, விழுவது பொட்டு அதாவது கபடி, கபடி, நொய, மா இவைகளையுடையதாய் இருக்கும் பின்பு இதை ஓர் சல லையால் சலிக்க அதன் பொட்டுகள் அதாவது உமிழ்வும் அச்சலலடையில் அனைவரும் தரையில் விழுகின்றன. இந்தப் பொட்டை இப்பால் எடுத்து அளித்துவிட்டுத் தரையில் விழுகிறிருக் கும் கபடி, நொய, மா இவைகளின் கலப்பை 15 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடிவையொத்த துணி அல்லது இருமடிக் கம்பிகளால் பிணைப்பட்ட வலை போன்ற மறஞ்சு சலலடையில் கொட்டி அரிக் அல்லது தேய்க்க, அதிலுள்ள மாவா னது தரையில்விழும் அதையும் இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, பின்பு அச்சலல டையில் நீதியாய் இருக்கும் கபடியோடு கலந்த நொய்யை நேம்பிப் புடைத்துக் கப் பியை விட்டு வேருக்கி, இப்பால் எடுத்துக்

சமஸ்ச சந்தவிட்டிருக்கவும்; மாவாய அரைக்கையில் கலலுடன்கல ஒட்டியிருக்கவும் தக்கபடி அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது மேற்கலலும் கீழ்கலலும் ஒட்டியிருக்க வேண்டுமானால் மேற்கலலின் நடுமுனையை ஓர் சிறியகலலினால் கொஞ்சம் தட்ட இரண்டுகறகளும் பொருநதி விடும் இவைகளல்லாமல் மேற்கலலின் சுற்றளவின் ஓரத்தில் மற் றொரு முனையுண்டு அது இயந்திரத்தைப் பிடித்து அரைப்பதின் பொருட்டே உதவுகின்றது

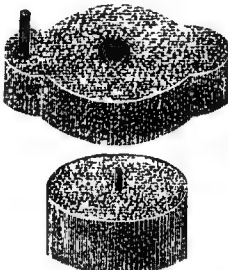


16 வட்டச்சமுத்

மேற்சொல்லிய கோதுமை நொய்யை வியாபாரிகளா சிறு நொய்யை வேறாகவும், பெருநொய்யை வேறாகவும் பிரித்து ஒன்றை உயர்ந்த விலைக்கும் மற்றொன்றைத் தாழ்ந்தவிலைக்கும் விற்பது வழக்கம் சொந்தத்திற்கு அரைப்பவர்கள் இவ்வாறு வேறுபடுத்துவது அனாவசியம் கோதுமையை அரைக்கத் தொடங்குமுன் தரையில் அதாவது இயந்திரத்தினடியில் நொய் முதலியவைகள் சேதமாகாமலும், அவைகளுடன் கல, மண் முதலியவைகள் சேராமலு மிருப்பதின் பொருட்டு ஓர்

கோணி அதாவது சாக்கு அல்லது 16 இரத்தலக்கத்தை யுடைய வட்டச்சுகள்கை இடுவது அவசியமாய் இருக்கின்றது

அரிசி கோதுமை முதலிய தானியங்களை அரைத்து மாவாக்கல் அரிசி, கோதுமை, சோளம், கம்பு, இராசி முதலிய நஞ்செய் புஞ்செய்த தானியங்களையும், துவரை, கடலை, உழுநது, பயறு, காராமணி, கொள்ளு அதாவது காணம் முதலிய காயத்தானியங்களின் பருப்பையும் நன்றாய் உலாத்தித் திட்டிப் புடைத்து, தவிடு, பொட்டி முத



17 மாவரைக்கும்புந்திரம்

கள மிகச் சொற்பமாய்

அரைக்காமல் பருவை இருத்தியும் அரைக்கவேண்டும் இல்லாவிடின

மேற்சொல்லிய கோதுமை நொய்யை வியாபாரிகளா சிறு நொய்யை வேறாகவும், பெருநொய்யை வேறாகவும் பிரித்து ஒன்றை உயர்ந்த விலைக்கும் மற்றொன்றைத் தாழ்ந்தவிலைக்கும் விற்பது வழக்கம் சொந்தத்திற்கு அரைப்பவர்கள் இவ்வாறு வேறுபடுத்துவது அனாவசியம் கோதுமையை அரைக்கத் தொடங்குமுன் தரையில் அதாவது இயந்திரத்தினடியில் நொய் முதலியவைகள் சேதமாகாமலும், அவைகளுடன் கல, மண் முதலியவைகள் சேராமலு மிருப்பதின் பொருட்டு ஓர்

லியவைகளைப் போக்கிவிட்டு மேற்சொல்லிய வட்டச்சுகள்கில் 17 இரத்தலக்கத்தை யுடைய வடிவு போன்ற இயந்திரத்தை வைத்து அதின் நடுத்துவாரத்தில் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தானியங்களி லேதாவதொன்றைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் கொட்டி அரைக்க, அது மாவாகி விழும் இம் மாவானது அதிக சன்னமாய் இருக்கவேண்டுமானால், இயந்திரத்தின் இரண்டு கறகளும் கனத்தவைகளாயிருப்பதுடன் அரைப்பிவதன் பொருட்டு அடிக்கடி அதிற்போடும் தானியங் கக்கவேண்டும் அல்லாமலும் மேலாக

மா சமஸ்தப் பருமனாயிருக்கும் மேற்கூறிய 13, 14, 17 இந்த லக்கங்க ளையுடைய இயந்திரங்களின் உட்பாகம் அதாவது அரைபடும ஸதா இடைக்கிடை கற்கொத்தாக்களால் சொரசொரப்பா யிருக்கும்படி கொத்தப்பட வேண்டும். அவ்வாறு கொத்தப்பட்டாவிடின் அவைகளிற் போடும் தானிய முதலியவைகள் அரைபடா

நெல்லைக்குத்தி அவலாககல்

ஓர் பெரியபாதிரத்தில 7 அல்லது 8 பீடி ஜலகதைக்கொட்டி அதை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது சதங்கைக சொதிகண்ட வுடனே அப்பாதிரத்தை அடுப்பை விட்டிற்குக் கொண்டு அதில் 5 அல்லது 6 பீடி நெல்லைச் சாவி, செத்தை, குப்பை முதலியவை



18 வாண வஞ்சுகுமசட்டி

களில்லாமல் சுத்தப்படுத்திக் கொட்டி, அது ஓர் இரவுமபகலும் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு அடுப்பை மூட்டி அதன்பேரில் 18 இந்த லக்கத்தை யுடைய

வடிவுபோன்ற ஓர் வாண அல்லது வறுக்குஞ் சட்டியைவைத்து அது காயந்தபின் பக்கத்தில் வைத்திருக்கும் ஊரின் நெல்லில் ஒன்று அல்லது இரண்டு அள்ள எடுத்து வாணவிற போட்டு 19 இந்த லக்கத்தை

19 வஞ்சுகு தட்டம்

யுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்குந் துடைப்பத் தினால் புரட்டிக் கொண்டே வறுக்க அந்நெல் லின் ஈரம்போய அவைகளிற்சில சடபட்டுவென சிற சத்தத்துடன் வெடிக்குந் தருணத்தில் அதை ஓர் உரவிற்கொட்டி, இரண்டு பெயாக்களால் நெல்லைக் குத்துவது போலக் குத்தவேண்டியது ஆனால் அவ்வாறு குத்துவதனால் விழும குத்தல் அந்நெல்லின் ருதி ஆறுவதற்குமுன் வேசமாய் அதாவது சடுதியாய் விழவேண்டும் இவ்வாறு குத்துவதற்கு அவலிடித்தல் என்று பெயர் இவ்வாறு இடித்தவிடில் அவ்வின உமியானது விலகி, அது தட்டையானபின் அதைக் கிளறியெடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறே மீதிநெல்லையும் வறுத்திடித்து உமியுடன் கலந்த அவலைப் புடைத்தெடுத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்

நெல், சோளம் முதலிய தானியங்களைப் போரியாக்கல்.

இத்தானியங்களை நன்றாய்ப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு ஆழமாயும் வாய்களறு கூடையோ ளுள்ள ஓர் வாண அல்லது இரண்டாக உடைந்த ஓர் பாளையின்

■ இத்துடைப்பமானது தென்னுலைகளின் ஈரக்குளைக் கிழித்துச் சுமார் 50 அல்லது 60 ராக்குகளைச் சேர்த்து ஒன்றையக்கட்டி, அடியையும் அணியையும் வெட்டி விட்டு வறுப்பதற்கு உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றது.

அடிப்பாகம் இவைகளி லேதாவதொன்றை, அதனவாய வறுப்பவா களின் முகமாக இருக்கும்படி கொஞ்சம் முன்புநம் சாயவாக அடுப்பில் வைத்து அதில் இரண்டு அல்லது மூன்று அள்ளுள்ள நல்லமணலே போட்டு நன்றாய் வறுத்து, அதாவது மணலிற் சூடு நன்றாய் ஏறிய பின் சுத்தமாகநி வைத்திருக்கும் தானியங்களில் ஏதாவதொன்றின் ஒரு அள்ளை எடுத்துக் காய்ந்த மணலிற் கொட்டி வறுக்கருத்துடைப் பத்தினால் அத்தானியத்தையும் மணலையும் சற்றுநேரம் நன்றாய்ப் புரட்டிப் புரட்டி வறுத்துக்கொண்டேவர, அதிலுள்ள தானிய மானது சட்டைவென்றிரு சுத்தத்துடன் மலர்ந்து பொரியாய், அம் மணலின் மேற்பாகத்தில் மிகக் வறுக்கற் துட்பத்ததை பார்ப்பிக் கொண்டு அப்பொரியை மேலாக ஒரு முறத்தில் தளவிக்கொள்ள வேண்டியது இப்படியே மீதியையும் வறுத்துப் பொரியாக்கிக் கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு பொரித்தபின் உமிழுள்ள பொரி களாய் இருந்தால் அவுயியை விலக்கிவிட்டு உபயோகிக்க வேண் டியது இவற்றுள் பொரிபடாத தானியங்களிருந்தால் அவற்றைத் தனிப்படுத்தி மாவாக அரைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றது இப் பொரிகளைப் பலவகையாய் உபயோகப்படுத்துவ துண்டு

பாலை தயிராகல்

ஒருபடி பாலை ஓர் அகன்ற வாயையுடைய சட்டியில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்து மந்தமாய் எரித்துக் சாய்ச்சி, நன்றாய்ச் கொடுத்துப் பொங்கிவருந் தருணத்தில் கொஞ்சம் ஜலத்தைச் தெளித்துப் பொங் குதலை அடக்கவேண்டியது இப்படியே இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை பொங்கச்செய்து, பிறகு அடுப்பினெருப்பை எடுத்துவிட்டு, அவ்வடுப்பில் ஒன்றிரண்டு எருமுட்டைகள் அல்லது கொஞ்சம் உமியைப்போட்டுக் கன்கள் வென்ற சூடு இருக்கச் செய்து பரற்பாத்திரத் தைச் சற்றேறக்குறைய இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரம் வரை யில் அடுப்பின்மேலேயே வைத்திருக்க, அது சற்றுவறநிச் சிவந்து ஏடுகட்டிய பிறகு, பாத்திரத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கிப் பாலை கொஞ் சம் ஆறிக் கைப்பொறுக்குஞ் சூடாயிருக்கையில் பாலை எட்டை ஒரு பக்கமாய்க் கொஞ்சம் ஒதுக்கிக் கொண்டு, ஒரு ரூபாய் எடை புளித்த மோரை அதிற்கொட்ட வேண்டியது இதற்கே பிறை குத்தலென்று பெயர். பின்பு அப்பாத்திரத்தை உறியில் வைத்திருந்து மறுநாட் காலையில் அதைப்பாரக்க அது ஆடைத்தயிராய் இருக்கும். பிறை குத்துகையில் பாலை சூடானது வேணிற் காலத்திற் குறைந்தும் பனிஅல்லது மழைக்காலத்தில் முறக்கறியப்படி சூடுள்ளதாயும் இருக்க வேண்டியது.

1

மிதக்கும். பின்பு தயிச சட்டியை இப்பால் எடுத்துத் தரையில் வைத்து, அதனவிளிம்பை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக்கொண்டு, வெண்ணெயோடு கூடிய மோரானது வாட்டமாகச் சுற்றும்படி பாத்திரத்தைச் சுற்ற, மோரில் தனித்தனியாய் மிதந்துகொண்டிருக்கும் வெண்ணெயெல்லாம் ஒன்றோடொன்று மோதி உருண்டையாகி விடும் பின்பு அவ்வெண்ணெயை எடுத்து ஓர் ஜலமுள்ள பாத்திரத்தில் போட்டு விட்டுக், கடைந்த மோரில் மீதிவெண்ணெய் இருந்தால், அதையும் கையால் எடுத்து ஷெ வெண்ணெய்மொத்தத்துடன் சோத்துவிடவேண்டியது. இவ்வாறு தினந்தோறும் கடைந்தெடுக்கும் வெண்ணெயை எல்லாம் ஓர்பாத்திரத்தில் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது பின்பு கடைந்த மோரையும் மீதியாய் எடுத்து வைத்திருக்கும் தயிரையும் ஒன்றாய்ச் கலந்து அல்லது தனித்தனியாய் வைத்துக்கொண்டு தினசரி பொஜனத்தின்பொருட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது.

வெண்ணெயைக் காய்ச்சி நெய்யாக்கல்.

மேலே சேகரித்துவைத்திருக்கும் வெண்ணெயை ஓர் சட்டி அல்லது களிம்பேற்றத் பாத்திரத்திற் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச அவ்வெண்ணெயானது உருகி, மோர்போலாகிவிடும் பிறகு சுற்று நேரம் வரையில் அப்படியே காய்ச்சிக்கொண்டிருக்க, அது சொரசொர வெளகிற சத்தத்துடன் கொதித்துக் கொண்டிருந்து, பின்பு அசுசத்தம்டங்கி வெண்மை நீங்கி நல்லெண்ணெய் போல நெய்யாகிவிடும். அத்தருணத்தில், அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி, கொஞ்சம் மோர், முருங்கையிலை, பருத்திக்கொட்டையின் பால், கொஞ்சம் உப்பு, செம்மண இலைகளை அதிற் போட்டு, சட்படவென்ற சத்தம் நின்ற உடனே வடிகட்டி, இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வெண்ணெயானது ஒருவீசையாய் இருந்தால் அதில் போடும் மோர், பருத்திக்கொட்டையின்பால், முருங்கையிலை, இலைகள் ¼-பலம் நிறையுள்ளதாகவும், உப்பு ½-பலம் நிறையுள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும் இதற் போடும் மோர், முருங்கையிலை, செம்மண முதலியவைகளினால் நெய்க்கு மணமும், உப்பினால் நாவிற்றகுருசியும் உண்டாகின்றது சிலர் முருங்கையிலை, செம்மண இலைகளுள் ஏதாவது தொனறைப் போட்டு, அதுபொங்கி வருகின்றனத்தில் அப்பொங்குதலை அடக்கும்பொருட்டுக் கொஞ்சம் மோரைத் தெளிப்பதும், உப்பை வெண்ணெயை அடுப்பில் வைக்கும்போதே போடுவது முண்டு.

கேட்டநெய்யை நல்லநெய்யாக்கல்

காய்ச்சற் குறைவு, அதிலபோடும் வஸ்துகள் போடாமை, பழமைப்படல முதலியவற்றால் கெட்டுப்போன நெய்யை, அதே அளவான பால் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, அதிற்கொட்ட அந்நெய்யும்

பாலும் ஒன்றாய் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் அடுப்பை விட
முறுக்கிப் பால்ததாரைக்கப் பிரைகுத்தியதுபோல பிரைகுத்தித் தயி
ராக்கி, அத்தயிரிநுந்து வெண்ணெயை முன்போலக் கடைந்தெடு
த்து அப்படிக்க கடைந்த வெண்ணெயை மேற்கூறியபடி காய்ச்சி நெய்
யாக்கவேண்டும்

8. ஆகாரத்திற்குரிய விளை பொருள்களின் பாகபேதங்கள்.

மேற்சொல்லிய அறுசுவைகளை யுடைய விளைபொருள்களில்
அரிசி, கோதுமை, துவரை, பயறு முதலிய தானியங்களையும், கிழ
ங்கு, கீரை, பூ, காய், கனிமுதலிய கந்தமூலங்களையும், பாகஞ்செய
வதில் வேகவைத்தல், வறுத்தல், பொரித்தல், ஜலத்தின் ஆவியினால்
வேகவைத்தல், நெருப்புத்தணலிற் சுதேல் என் ஐவகைப் பேதங்களு
ண்டு இவ்வவைவறுத்த பாகபேதங்களிற் சிலபதார்த்தங்களை இர
ண்டு அல்லது மூன்றுவித பாகங்கள் செய்யும், சிலவற்றைச் சில
நேரத்திற் பாகஞ்செய்தும் சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்யாமலும்,
இன்னும் சிலவற்றைப் பாகமே செய்யாமலும் சாதாரணமாய்ப் புசிப்ப
பதுண்டு

1 வேகவைத்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் —அனனம், பரு
ப்பு, இரஸம், குழம்பு, காய்கறி முதலியவைகளேயாம் இப்பதார்த
தங்களை ஜலத்தில் நன்றாய் வெந்து பக்குவப்பட இருப்பதற்குப் புசிப்ப
வார்களுக்குச் சேகிரத்தில் ஜீரணத்தையும், தேகாரோக்கியத்தையும்
உண்டாக்கும்

■ வறுத்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் —வறுகட்டை, பொரி,
அவல், பெரிகொள் முதலியவைகளோபாம் இவைகளைத் தினபதி
னால் அதிகதாகம் உண்டாகும் திருந்த ஜலம் குடியாமலிருந்தால்
ஜீரணிகமாட்டாது அதிகஜலம் குடித்தால் இருமல், பேதி இவை
யுண்டாம். ஜலத்தைக் குடியாமலே யிருந்தால் சரீரத்திலுள்ள இரத்
தத்தைச் சோஷிக்கும் ஆகையால் இப்படிப்பட்ட பதார்த்தங்களை
அதிகமாய்த் தினனாலிருப்பதே நலம்

3 பொரித்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் —அப்பளம், வடாம்
அதாவது வடகம், பூரி, சிரோட்டி, ஜிலேபி முதலியவைகளேயாம்
இவ்வித பதார்த்தங்களை நெய்யில் பொரித்து மிதமாய்த் தினனால் சே
கிரத்தில் ஜீரணத்தையும், சரீரத்திற்குப் பலத்தையும், கண்ணுக்கு இத்
தத்தையும் உண்டாக்கும் பித்தவாயுவை யகற்றும் எண்ணெயிற்
பொரித்துத் தினப்பதனால் இப்பதார்த்தங்கள் சாவகாசமாய் ஜீரணிக
கும் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தும் கண்ணுக்குக் கெடுதியையும்
வரத் தித்தங்களையும் உண்டாக்கும்

4 ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைத்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் — இடமி, கொழுக்கட்டை, நாடை முதலியவைகளையாம் இவைகளில் இடமி முதலியவைகளைச் செய்யச் சித்தப்படுத்தும் மாவைப் புளிக்க வைப்பதுண்டு அதில் அதிகபுளிப்பு ஏற்பிருந்தால் தின்பவர்களுக்குப் பலவித நோய்களை யுண்டாக்கும் புளிப்பு மிதமாயிருந்தால் சீக்கிரத்திற் ஜீரணிக்கச் செய்து தேகத்திற்குச் சுகத்தைத்தரும். ஆகையா இவைகளை மிதமாய்ப் புசிப்பதே உத்தமம்

5 நெருப்புத்தணலில் அதாவது கும்பியில் சுட்டபதார்த்தங்க ளெவையென்றால் — சுத்தநீர்க்காய், வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய் கிழங்குகளைச் சுட்டிச் செய்யும் பஜ்ஜி அதாவது பச்சடி, பொடி முதலியவைகளையாம் இவைகளைச் சாப்பிடுவதனால் ஜடராகிணியைக் கெடுக்காமற் நிகஞ்சம் ஜீரணிக்கச் செய்து சரித்திற்கு மிருந்த பலத்தை யுண்டாக்கும்

இரண்டு மூன்றுவித பாகங்கள் செய்த பதார்த்தங்க ளெவையென்றால் ஸொஜ்ஜி, அதிரஸம், கொழுக்கட்டை முதலியவைகளையாம். இவைகளில் ஸொஜ்ஜியைச் செய்வேண்டுமானால், முதலில் அரிசி பருப்பு இவைகளை வறுத்துக் கொண்டு, பின்பு உலத்தில் வேகச் செய்கின்றோம் அதிரஸம், கொழுக்கட்டை இவைகளைச் செய்யவேண்டுமானால், அவைகளுக்கு வேண்டிய மாவை முதலில் வேகவைத்துக் கிளறி எடுத்துக் கொண்டு, அத்துடன் சாககரை பூரணம் முதலியவைகளைச் சேர்த்து வெய்யில் பொரிக்கின்றோம் இதற்கே இரண்டு மூன்று விதப் பாகங்கள் செய்வதென்று பெயர் இதில் கொழுக்கட்டையைப் பொரிக்காமல் ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைப்பதுண்டு

சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்தும், சில நேரத்திற் பாகஞ் செய்யாமலும் புசிக்கப்படும் பதார்த்தங்களை எவையென்றால் பயற்றமாருப்பு, கட்டைப்பருப்பு, கட்டை, பயறு முதலியவைகளால் செய்யும் கோசுமபறி அதாவது வடைப்பருப்பு, சுண்டல் முதலியவைகளையாம் பாகஞ் செய்யாமலே புசிக்கும் பதார்த்தங்களெவை யென்றால் வாஸழ், மா, பலா, கிச்சிலி முதலிய பழவகைகளையாம்

9. பாகங்கள் செய்வதற்கு அவசியமான

பாத்திரங்கள்.

பாகம் செய்வதற்குக் களிம்பு, அழுக்கு, கறுப்பு முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தமான பாத்திரங்களை யே உபயோகிக்கவேண்டும் உவாப்பு, புளிப்பு, துவாப்பு முதலிய சுவைகளோடுகூடிய பதார்த்தங்களைச் செய்யவேண்டுமானால் மடபாத்திரங்கள், கற்சட்டிகள், சுத்த வெண்கலத்தால் செய்த வெண்கலப் பாத்திரங்கள், சயம்பூசின

செம்பு பித்தளைப் பாதிரங்குள முதலிய பாதிரங்குளம், அப்பாத்திரங்குளம் செய்யும் பதாரத்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு மரம், மூங்கிலு, கொட்டாங்குச்சி இவைகளின் அகப்பை, இருப்புக் கரண்டி, ராயம் பூசினதும் பூசாததுமான பித்தளை வெண்கலக் கரண்டிகள் முதலிய ஆயுதங்களுமே உத்தமமானவைகள் இப்படிப்பட்ட பாதிரங்குளம் செய்யத் பதாரத்தங்குளம் தூக்குண்கள் உண்டாகமாட்டா சிலா பழகின்பாதிரங்குளமென்று ராயம்பூசாத்.செம்பு பித்தளைப் பாதிரங்குளம் உவாப்பு, புரிப்பு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய பதாரத்தங்களைச் செய்கிறார்கள் அப்படிச் செய்வது மிகவும்பிச்சு இதைக் கவனியாமல் அப்பாடிப்பட்ட பாதிரங்குளம் செய்யத் பதாரத்தங்களைப் புசிப்பதினால், நாளாவாத்தியில் கமிமின கோஷத்தினை பலவித மீளியகள் உண்டாகின்றன ஆகையால் அப்படிப்பட்ட பாதிரங்குளம் அழகுவைகளோடு கூடிய பதாரத்தங்களைச் சமைக்கக் கூடாது

1 வேகவைப்பதற்கு அங்குலமான பாதிரங்குளம்—அரிசி, கடல், பயறு முதலிய தானியங்களை வேகவைக்க வேண்டுமானால், அடியிற காட்டியிருக்கும் 21, 22, 23, 24 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற பாதிரங்குளம்போல, வயிறு பெருத்ததும் வாய் சிறுத்த ததுமான பாதிரங்குளமே உபயோகிக்க வேண்டியது அப்படிக்கில்லாமல் அப்பாத்திரங்குளம் வாய் அகலமாயிருந்தால், ஆவியானது வெளியேபெரிய தானியங்கள் சீக்கிரத்தில் வேகமாட்டாது. அப்பாதிரங்குளம் அளவானது வேகவைக்காடும் தானியத்தையும் அதற்கு வேண்டிய ஜலத்தையும் அப்பாத்திரங்குளம் போட்டால், அவைகள் அப்பாத்திரங்குளம் முக்காரமாகிய இருக்கவேண்டும்.



21 வெண்கலப் பாண்



22 பித்தளை ஈவலை



23 பித்தளைக்குண்டு போகிணி



24 வெண்கலக் காதுப்பாண்.

உவாப்பு, துவாப்பு, காப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய ரஸம், குழம்பு, கூட்டு முதலிய பொங்குற் தன்மையையுடைய இளக்கமான பதாரத்தங்களைச் செய்ய வேண்டுமானால், அடியிற காட்டியிருக்கும் 25, 26, 27, 28, இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற பாதிரங்குளம் போல ஆழமுள்ளதாயும் வாய்க்குறையுமுள்ள பாதிரங்குளமே உபயோகிக்க வேண்டும் அவைகளில் 25 இந்த லக்கத்தை

யுடைய வடிவுபோன்ற கற்சட்டி, மண்சட்டி முதலிய பாத்திரங்கள் கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகளை மட்டுஞ் செய்வதற்கும், 27, 28 இந்த லக்கங்களை யுடைய வடிவு போன்ற நயத்தவலை, நயப்பாளை இவைகள் ரஸத்தைமட்டும் செய்வதற்கும், 26 இந்த லக்கத்தை யுடைய வடிவுபோன்ற நயம்பூசின செம்பு பித்தளை ஜோடுதவலைகள் அறுகவைகளோடு கூடிய எல்லாப் பதார்த்தங்களுையுஞ் செய்வதற்கும் உபயோகப்படுகின்றன என்பொழுதும் நயப்பாத்திரத்தில் அல்லது நயம்பூசின பாத்திரத்திற் செய்யும் ரஸமே அதிக மணமுடையதாயும் உருசியுடையதாயுமிருக்கும் அப்பாடிக்கிலலாமற் சட்டி, கற்சட்டி முதலியவைகளிற் செய்யும் இரஸமானது அதிகமணமாயும் உருசியாயு மிராது ஆல நயத்தவலை, நயப்பாளை இவைகள் மட்டும் சிறுத்த வாயை யுடையதாயிருக்கவேண்டும்



25 கற்சட்டி 26 ஜோடுதவலை 27 நயத்தவலை 28 நயப்பாளை

பச்சடிகள், கறிகள் முதலியவைகளைச் செ வெண்ணெயுடன் அடியிற் காட்டியிருக்கும் 29, 30, 31, 32, இந்த லக்கங்களை யுடைய வடிவுபோன்ற ஆழமற்றதும் வாய்கன்றதுமான பாத்திரங்களையே உபயோகிக்கவேண்டும் இப்படி யிருப்பதனால் அதிகஜலமின்றித் தாளித்தால் பசுவாமாகின்ற இளங் காய்க்கைகளை அடிக்கடி நொறி அல்லது குலுக்கிக் கொடுப்பதற்கும், அவைகள் பசுவாமாகின்ற குறிப்பாகிய வாடல், வதங்கல் முதலியவைகளைப் பாததாச சரியான சமயத்தில் அடுப்பைவிட டிப்பசவும், அறுகூடம் யிருக்கின்றன அப்பாத்திரங்கள் செம்பு, பித்தளை உலோகங்களாற் செய்யப்பட்ட தாயிருந்தால், அவைகளுக்கு நயம்பூசிப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது மேற்சொல்லிய அன்னம், ரஸம், குழம்பு, கூட்டு, நுப்பு, கறி, பச்சடி முதலியவைகளைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு அடியிற் காட்டிய யிருக் கும் 33 இந்த லக்கமுடைய வடிவுபோன்ற கரண்டியையும் உபயோகிக் கவேண்டியது இக்கரண்டியானது பித்தளையாற் செய்யப்பட்டதாயிருந் தால் அழைக்கொண்டு உவாப்பு, புளிப்பு முதலிய சுவைகளை யுடைய பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுக்கக்கூடாது அவ்விதச் சுவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுக்க வேண்ணெயுடன் வெண்கலம், இரும்பு, மரம் முதலியவைகளாற் செய்யப்பட்ட கரண்டி, அகப்பை முதலியவைகளையே உபயோகிக் வேண்டியது.



29 வெண்கல உருளி



30 வெண்கல உருளி



31 பித்தளைச் சண்டாரு



32 பித்தளைப் பொடி



33 கரண்டி

■ வறுப்பதற்கு அங்குலமான பாததீர்ங்கள் —வறுசட்டை, பொரி கெள, பொரி, மிளகாய், பருப்பு முதலியவைகளை வறுக்கவேண்டுமா னால் 18, 34, இந்த லகங்களைமுடைய வடிவுபோன்ற பாததீர்ங்களையும், அப்பாததீர்ங்களில் வறுக்கப்படும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்ப தற்கு அல்லது புரட்டிச் சொடுப்பதற்கு 19, 35 இந்த லகங்களைமுடைய வடிவுபோன்ற ஆயுதங்களையும் உபயோகிக்க வேண்டியது அவைகளில் 34 இந்த லகமுடைய வடிவுபோன்ற இரும்பு வாணலியில் ■ வறுக்கப் படும் பதார்த்தங்களைக் கிளறிக் கொடுப்பதற்கு 35 இந்த லகமுடைய வடிவுபோன்ற துடுப்பையும், 18 இந்த லகமுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்கும் வாண என்னும் மடபாததீரத்தில் வறுக்கப்படும் பதார்த்தங ளைப் புரட்டிச் சொடுப்பதற்கு 19 இந்த லகமுடைய வடிவுபோன்ற வறுக்கும் துடைப்பதற்கும் உபயோகிக்க வேண்டியது



34 வாணல்



35 துடுப்பு

3 பொரிப்பதற்கு அங்குலமான பாததீர்ங்கள் —வடை, பூரி, அப்பம், அப்பளம், ஜிலேபி, பூங்கி முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கு மேலே காட்டியிருக்கும் 34 இந்த லகத்தையுடைய வடிவுபோன்ற வாணலி யையும், அடியிற் காட்டியிருக்கும் 36, 37, 38, 39, 40 இவ்வித லகங்க ளையுடைய பாததீர்ங்களையும் ஆயுதங்களையும் உபயோகிக்கவேண்டும் அவற்றில் 34 இந்த லகமுடைய வடிவுபோன்ற வாணலியானது பூரி, வடை, அப்பம், தேனகுழல் முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கும், 36 இந்த லகமுடைய வடிவுபோன்ற ஜிலேபி வாணலியை ஜிலேபி மட டிம் பொரிப்பதற்கும் உபயோகிக்கவேண்டியது. இந்த ஜிலேபியைச் சிலா கொஞ்சம் ஆழமாகிய தாம்பாளங்களிலும், 34 இந்த லகத்தை

* இதை லாபாணலி என்று பலவாறு சொல்வதுண்டு. † இந்த ஆயுத மானது மரத்தினாலும் தாது முதலிய உலோகங்களினாலும் செய்யப்படும்.

யுடைய வாணலியிலும் பொரிப்பதுண்டு இவ்வாறு பொரிக்கப்படும் பூரி, வடை, அப்பளம், தேனகுழல் முதலியவைகளை வாணலியிலிருந்து எடுப்பதற்கு 38 இந்த லக்கத்தையுடைய முனையையும், 39 இந்த லக்கத்தையுடைய இடுக்கியையும் உபயோகிக்கவேண்டியது அல்லாமலும் பூந்தி, ஒம்பபொடி முதலிய பொடியான பதார்த்தங்களை வாணலியிலிருந்து எடுப்பதற்கு 37 இந்த லக்கத்தையுடைய சலவிக் கரண்டியையும் உபயோகிக்க வேண்டியது இச்சலவிக் கரண்டியானது பூந்திலாதி, காரடூக்கி, மோகிரூலாதி முதலிய பக்கணங்களுடைய பூந்தித் தட்டமும் உபயோகப்படுகின்றது. தேனகுழல், முனகுப்பூ (கராலி பேணி), ஒம்பபொடி முதலியவைகளால் பிழிய வேண்டுமானால் அடியிற காட்டியிருக்கும் 40 இந்த லக்கமுடைய தேனகுழல் உலையும், க, ச, ஃ எனனும் எழுத்துக்களையுடைய விலலைகளையும் உபயோகிக்க வேண்டியது இவைகளில் முனகுப்பூவைப் பிழிகையில் க எனனும் விலலையையும், ஒம்பபொடியைப் பிழிகையில் ஃ எனனும் விலலையையும், தேனகுழலைப் பிழிகையில் த எனனும் விலலையையும் உபயோகிக்கவேண்டியது.



36 ஜில்லி வாணல்



37 சலவிக் கரண்டி



38 மடை குச்சி



39 இடுக்கி



த ச க

40 தேனகுழல் பாச

4. ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைப்பதற்கு அங்குலமான பாததிரங்கள் — ஜலத்தின் ஆவியினால் வேகவைக்கும் இடத்தில், கொழுந்தட்டை, ஸந்திகை அல்லது சேவை முதலிய பதார்த்தங்களைச் செய்யவேண்டுமானால் அடியிற காட்டியிருக்கும் 41, 42 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவுபோன்ற இடத்தில் பாததிரங்களையும், 43 இந்த லக்கத்தையுடைய சிப்பித்தட்டுகளையும், 44 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோ

ன்ற ஸந்திதை உரலையும், உபயோகிக்கு வேண்டியது இவ விடடி.



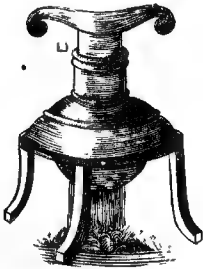
41 இடடி ஸிப்பானை



43 இடடி லிசத்தி



42 இடடி ஸிப்பானை



44 இடடி ஸிப்பானை

எனில் மேற்சொல்லிய இடடி விடிகொழுககட்டை முதலியவைகளைச் செய்கையில் ஆசிரியானது வெளியே போகாமலிருக்கும்படி வேறொரு பாததிரத்தைக் கவிழ்த்து முடனேயடியது ஸந்திகையைப் பிழியவேண்டுமானால் 44 இந்த ஸந்திகையுடைய ஸந்திகை உரலு உபயோகிக்கு வேண்டியது ஸந்திகையின் பாதருடிக் கொறி வைத்திருக்கும் மாவில் மாவகாய அளவை உரலிற் போட்டுப் அடையாளமிட்ட அதின் உலககையை அதின்பேரில் வைத்து அழுத்த, அங் வரலின்கீழ்க் குவியலாயவிரும் சேமிக்கை போன்ற ஸந்திகையை இடடிவி, கொழுககட்டை இவைகளைப்போல இடடிவிப் பாததிரத்தில் வைத்து வேகவைக்க வேண்டியது

5 கவேதற்கு அங்குலமான பாததிரங்கள் — பாததிரங்களை இரண்டுவிதமாய்ச் சுடுவதுண்டு 1-



45 தோசைக்கல்



46 தோசைக்கல்

லது மாகசல், மண இவைகளாற் செய்யப்பட்ட தோசைக்கல்களின் மகாமகோபாங்கியாய் டாகடா உ வே சாமிநாதையர் நூல நிலையம்.

பேரிற் சுடவேண்டியது 2-வது கததரிககாயப் பச்சடி, வாழைக்காயப் பொடி இவைகளைப் போன்ற பதார்த்தங்களைச் செய்வதற்குச் சுடப்படும் கததரிககாய, வாழைக்காய முதலியவைகளை நெருப்புத் தண்ணீர் சுடுவதற்காக மேலேகாட்டிய யிருக்கும் 38, 39 இந்த லக்ஷணங்களுடைய முள், இடுக்கி முதலியவைகளை உபயோகிக்கவேண்டியது 4-வது 4-வது அல்லாமலும் தோசை, அடை, ரொட்டி, போளி முதலியவைகளைச் சுடுகையில் அவைகளை நெருப்பில் போடுவதற்கு மேலேகாட்டிய யிருக்கிற 35 இந்த லக்ஷணங்களுடைய வாடிவு போன்ற இருப்புத்



48



47

துபெயரையும் உபயோகிக்க வேண்டியது 47, 48 இந்த இலக்கங்களுடைய ஆயுதங்கள் போனடுபிற சுடப்படும் ரொட்டிகளை அடுப்பின் சுவற்றிலிருந்து கிளப்பி இப்பாடுபெய்கின்ற பொருட்டு உபயோகிக்கப்படுகின்றன காய கிழங்குகளைச் சுடுவதற்குச் சிலா மேற் சொல்லிய ஆயுதங்களை உபயோகப்படுத்தாமல், அவைகள் சுடப்பட்டுச் சரியான பருவமுடையதாய் யிருக்கையில், நெருப்புத் தண்ணீர் ஆவியின்றிச் சுடுகையில் எரியாத முடியாமல் தாமதப்படுகி அவைகளைக் காநிப்போச செய்கிறார்கள் இப்படிக்காநிப் போசா மலிருக்கும் பொருட்டு மேற்கண்ட ஆயுதங்களை உபயோகிப்பதே உத்தம அப்பளம் சுடுகையிலும் அக்கக் காநதாமல் பசுவமாய்ச் சுடுமபொருட்டு 39 இந்த லக்ஷணங்களுடைய இடுக்கியை உபயோகிக்க வேண்டியது

வேறு சில உபயோகமான பாததிரங்கள்

மேற்சொல்லிய பாகதிரங்களையே அல்லாமற் பின்காட்டும் 49 முதல் உள்ள லக்கங்களுடைய பாததிரங்களும் ஆயுதங்களும், முறையிய 9, 10, 11, 12 இந்த லக்கங்களுடைய பெரிய பாததிரங்களும் சமைப்பவர்களுக்கு அதிக அவசியமாய் இருக்கின்றன அவைகளில்:—

49 — இந்த லக்கத்தையுடைய தரிமபாளமானது பதார்த்தங்களை எடுக்கது வைக்கவும், மூடிவைக்கவும், மா முதலியவைகளைப் பிசையவும், பரிமாறவும், 50.—இந்த இலக்கத்தையுடைய சிப்பித் தட்டானது கஞ்சி முதலியவைகளை வடிக்கவும், 51 — இந்த லக்கத்தையுடைய சருகுச்சட்டி (டப்பா) இது அடிக்கடி கைமுதலியவைகளைக் கழுவவும், கஞ்சி முதலியவைகளை வடிக்கவும், தொட்டிக் குப்பதிலாய்ச் சமீபத்தில் வைத்துக்கொள்ளவும், 52 — இந்த லக்கத்தையுடைய சொம்பானது சமையல் முதலியவைகளைச் செய்கையில் இடைக்கிடை தேவையாய் யிருக்கும் ஜலத்தைச் சமீபத்தில் மொண்டு வைத்துக் கொள்ளவும், 53.—இந்த லக்கத்தையுடைய குடமானது ஆறு, காலவாய், குளம், கிணறு முதலியவற்றிலிருந்து ஜலத்தைக் கொண்டுவருவதற்கும், முக்கிய 9, 10, 11, 12 இந்த லக்கங்களுடைய பெரிய பாததிரங்கள் சமையல் செய்

வதின் பொருட்டுத் தேவையான ஜலதண்டைச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளவும், குளிப்பதின் பொருட்டு வெந்நீர் காய்ச்சவும், 54, 55 —இந்த லக்கங்களை யுடைய அம்மி, குளவி இவைகள் துக்கையல முதலிய பதார்த்தங்களை அரைப்பதற்கும், 56, 57 —இந்த லக்கங்களை யுடைய ஆட்டுக்கல, குளவி இவை தோசைமா, பூணம் முதலியவைகளை ஆட்டுத்தற்கும், 58, 59 —இந்த லக்கங்களை யுடைய அப்பளப்பூலகை, குளவி இவைகள் அப்பளம், போளி, பூர், ரொட்டி முதலியவைகளை யிடுவதற்கும், 60 —இந்த லக்கத்தை யுடைய ஸோமாஸிச சக்கரமானது ஸோமாஸியைச் செய்கையில் அதன் ஓரம் அதாவது விளிம்புகள் ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படி பொருத்தி அறுக்கவும், 61 —இந்த லக்கத்தை யுடைய அரிவாள மணையானது சமையலுக்கு வேண்டிய காய் கிழங்குகளையும், மறற் வஸ்துக்களையும் நறுக்கவும், 62 —இந்த லக்கத்தையுடைய துருவல் மணையானது தேங்காயைத் துருவுதற்கும், 63 —இந்த லக்கத்தையுடைய துருவு கோலானது பச்சடி, துவையல் முதலியவைகளின் பொருட்டு விளாங்காய் முதலியவைகளைச் சுரண்டுவதற்கும், 64 —இந்த லக்கத்தையுடைய துருவு பலகையானது பூசினிக்காய், சொப்பரை முதலியவைகளைத் துருவுதற்கும், 65 —இந்த லக்கத்தையுடைய காபிப்பாதிரிமானது நமது நாட்டில் தூதனமாய் பாளத்தின் பொருட்டு வழங்கிவரும் காப்பி, (12) தேயிலை முதலியவைகளைச் செய்வதற்கும், 66 —இந்த லக்கத்தையுடைய கேட்டிலானது காப்பி, (12) தேயிலை இவைகளின் பொருட்டு ஜலந்தைக் காய்ச்சுவதற்கும், 67 —இந்த லக்கத்தையுடைய கேட்டிலானது காப்பி, (12) தேயிலையின் பொருட்டுப் பாலைக் காய்ச்சுவதற்கும், 68 —இந்த லக்கத்தையுடைய இயந்திரமானது காப்பியை அதன் மணம் போகாமல் மாவாக அரைக்கவும், 69 —இந்த லக்கத்தையுடைய களித்துடுப்பானது * களியைக் கிளம்பவும், 70 —இந்த லக்கமுடைய களிக்கவைக்கோலானது களிசமைக்கப்பாடும் பாத்திரங்கள் அச்சாமை விருக்குமாய் அணைத்தழுத்தவும், 71 —இந்த லக்கத்தையுடைய உறியானது தயிர், பால், நெய், முதலியவைகளை எறும்படி, எலி, பூனை, முதலியவைகளுக்கு அகப்பட்டாமல் வைக்கவும், 72 —இந்த லக்கத்தையுடைய மத்தானது பருப்பு, கீரை முதலியவைகளை மசிக்கவும், 73 —இந்த லக்கத்தையுடைய அப்பளக் குழவியானது பாயஸத்தின் பொருட்டுச் செய்யும் சுவை அப்பளங்களை ஒரே அளவான சிரியச் துரவிலைகளாகச் செய்யவும், 74 —இந்த இலக்கத்தையுடைய வாற் கரண்டியானது சமையலின் பொருட்டுத் தேவையான நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும், 75 —இந்த லக்கத்தை

* இதைப்போல பாலை, இலந்தை இன்னும் இதைப்போலவாத மரங்களில் செய்யப்பட்டதாய் இருக்கவண்டும்

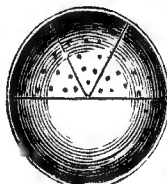
புடைய பித்தளை, இருமடிக் கரணடிமுடையவை நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை அவைகளிருக்கும் ஏனங்களிலிருந்து சிறுபசு சிறுக எடுக்கவும், 76 —இந்தலக்கத்தையுடைய ஆலைக்கரணடியானது சாதாரண மனங்களில் வறதல், வடக்ககர வறுக்கவும், எண்ணெய் முதலியவைகளைக் காயச்சவும், 77 —இந்தலக்கத்தையுடைய அஞ்சுரைப் பெட்டியானது சமையலின் பொருட்டுத் தேவையான கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகளை வைத்துக் கொள்ளவும், 78.—இந்தலக்கத்தையுடைய எலுமிச்சம்பழம் பிழியும் ஆயுதமானது அப்பழங்களைப் பக்குவமாய்ப் பிழியவும், 79 —இந்தலக்கத்தையுடைய காமபுச் சல்லடையானது மோர, நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளில் மிகக்கும் தூசி முதலியவைகளை எடுப்பதும், 80.—இந்தலக்கத்தையுடைய மூடியுள்ள மரவைகள் சமையலின் பொருட்டுதவின பரப்பொடி, குழம்புபொடி, கரிமரப்பொடி, மஞ்சடொடி முதலிய பொடிகளையும், அரிசிமா, உழுதநீர், கடலைமா முதலிய மாகங்களையும் மணங்கெடாமல் பத்திரமாய் வைத்துக் கொள்ளவும், 81 —இந்தலக்கத்தையுடைய சந்தையானது பலாச்சாய் முதலிய காய்களைக் கொத்துவதற்கும் உதவுகின்றன



49 சாமபாளம்



51 சருஞ்சட்டி



50 சிப்பிகட்டி



52 சொம்பு



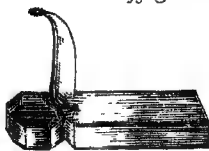
53 குடம்

60 ஸோமானி
சகர்ப

63 அருவியர்



62 அருவலமணை

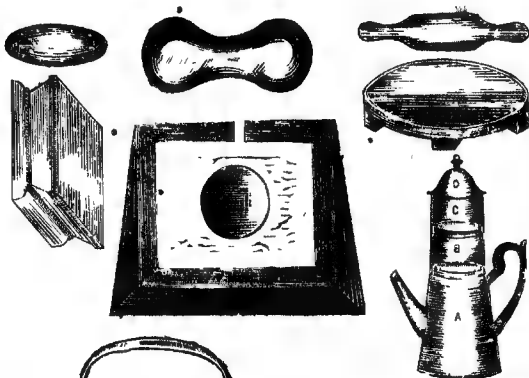


61 அரிவாள மணை



64 அருவியலகை

54, 55 அமமி சமுலி 56, 57 ஆட்கல சமுலி • 58, 59 அட்பளபலகை சமுலி

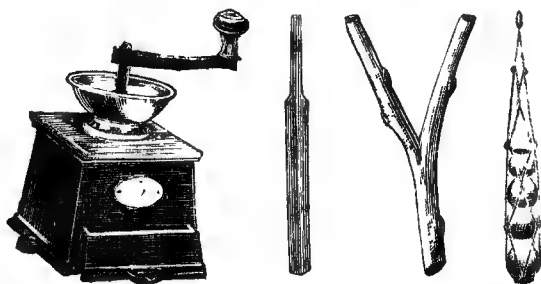


65 காலிப பாதகை



66 அல கட்டி

67 பால கேட்டி



68 காலி இயந்திரம்

69 களித அடுப்பு

70 அளவ கால, 71. உழி.



72 பருப்பு மத்தி

73 அப்பளகஞ்சி

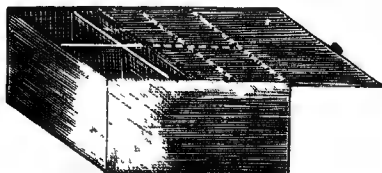


75 கரணடி முடை

76 கிளி = கரணடி



74 கரணடி



77 அஞ்சலிப் பெட்டி

78 கிணிய்சமபழம்
பிழியும் ஆயுதம்

79 கட்டைகொண்டு

80 கிணிய்சமபழம், கிணிய்சம
கிணிய்சமபழம், கிணிய்சமபழம்

81 கத்தி



82 கட்டை



83 கட்டைப்பல



84 கோகரணம்



85 காபி தட்டு கோபை



86 காபி சமசா (கரணடி)

இவைகளில் 82 —இந்த லக்கத்தையுடைய கூடையானது தானியம் முதலியவைகளை வாரிவைக்கவும், 83 —இந்த லக்கத்தையுடைய கூடையானது தரையிறகிடக்கும் தானியம், மா முதலியவைகளைக் கூட்டிச்சேரக்கவும், 84 —இந்த லக்கத்தையுடைய கோகாணமானது (தூக்குச்சட்டி) சூடாயிருக்கும் இளக்கமான போஜன பாதார்த்தங்களைப் பரிமாறவும், 85, 86 —இந்த லக்கங்களுடைய கார்பிதட்டு, கோபபை, சமசா (காணடி) இவைகள் சாபி (டீ) தேயிலை இவைகளின் பாகங்களினைப் பொருட்டு உதவுகின்றன.

இவைபற்றிச் சூரியோதிதமாயாசு கைவாய்கும் வேறு சில பகுதிகளையும் வெவ்வேறுநூல்களினால் அவையான நாளாவாந்தியில் அறுபத்தொரு அநியாயமும் ஆனால் பன்னிரண்டாவது, பின்னே நூல்களில் குறிப்பிட்டுச் சமையலுக்குத் தேவையானிருக்கும் பாதார்த்தங்களில் பெருபான்மை இவைகளே இப்பாதார்த்தங்களில் ஒவ்வொன்றாகச் சிறிதும் பெரிதுமாபி்ருபதும், அவைகளின் சங்கன ஒன்று அல்லது அந்நாற் றேற்பட்டிருப்பதும் அந்நாற்ச சமசாரத்தின் சங்கன, சமயா இவற்றை ஒத்ததாயிருக்கின்றது.

மேற்சொல்லிய பாகபாகங்களினைப் பற்றிச் சொல்லியிருக்கும் விஷயங்களில் கவனிப்பவேண்டிய முக்கியமானவை எவையெனவோ —அதன் விளைவாய்ப்பு அதுகவைகளோடு கூடிய பாதார்த்தங்களைப் பெயர்தாழிருந்தால் அவைகள் களிம்பேருமல இருப்பதையும் பற்றியேயாம் ஆனால் அவைகளின் பெயரையும் அவைகள் செய்யப்பட்டிருக்கும் உலோகங்களையும் பற்றிச் கவனிப்பது அவசியமில்லை சிலா ஆசாரம், சிலவம் முக்கிய காரணங்களினால் பித்தனை, வெண்கலம், ராயம் முதலிய உலோகங்களாற் செய்யப்பட்ட பாதார்த்தங்களையும், சிலா எளிமை, சுகம் முதலியவைகளின் காரணங்களினால் கல, முத்தியவைகளினால் செய்யப்பட்ட பாதார்த்தங்களையும் உபயோகித்து வருகின்றார்களெனச் சொன்ன பாதார்த்தங்களிற் செய்வதே ஆரோக்கியமானது.

10. பாகசாலை அடுப்பு இவைகளின் விபரம்

சமையல் செய்யும் அறையானது விசாலமாயும் உயரமாயும் இருக்கவேண்டிய அன்றியும் அந்நாற்ச சமையற் பாதார்த்தங்களைப் பரிமாறப்பொடிசாடான முதலியவைகளை வைத்துக்கொள்வதற்கு அதுகூலமான மாடமல்லது அலாரிகள, கஞ்சிவடிக்கவும் கைமுத்தியவைகளைக் கழுவவும் அனுகூலமான ஜலகாரை, அரைப்பதற்கு அமமி, ஆட்டுக்கல, குழவி இவைகளுள்ளதாய் மிருப்பதுடன் சமைக்கும் காலத்திற் புகைப்பாவதற்கு வீட்டின் முகட்டில் புகைக்கூண்டு, போதுமான காற்று உலாவச் சுவற்றில் வசதியான ஜன்னல்கள் இவைகள் உள்ள

தாசுவும் இருக்கவேண்டும் இப்படிக்கில்லாமல் நெருக்கமாயும் தாழ் நத்கூரையை உடையதாயும் புகைக்கூடு ஜனனல் முதலியவை இல்லாமலும் மிருதநாலு, அறையிலுள்ள புகையானது வெளியே போகாமல் சமைப்பவர்களுக்கும் அறையிலுள்ள பதார்த்தங்களுக்குக் கெடுக்கையாண்டாக்கும் அரைக்கும் அமமி குழவி முகவியைவைகள் அ வறையிலேயே இல்லாவிட்டால் பாகஞ் செய்யுங்காலத்தில் அடிக்கடி வெளியே போகும்படி நேரிட்டு அடுப்பின் பேரில் கொதித்துக் கொண்டும் வெந்துகொண்டும் இருக்கும் அன்னம், ரஸம், கறி முதலியவைகள் பெருகாமலும் கரிந்தாமலும் கவனத்துடன் காப்பதற்குப் பிரதிக் லமாய் விருக்கும் ஆகையால் சமையலறைகள் மேற்சொல்லிய லக்ஷணங்களோடு கூடியதாகவே இருக்கவேண்டும். அல்லாமலும் இவ்வறையைத் துன்பநேரமாவ கூட்டிப்பெருக்கி மெழுகியும், அடுப்புகளுக்குமேல் அதாவது கூரையிலுள்ள ஓட்டறையைப் போசியும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் அவ்வாறில் அழுகிய அல்லது நாற்றத்தைப் பட்டாய் வந்ததாகக் கவனத்துடன் பார்க்குமாறு

அடுப்புகளும் அவைகளின் வடிவமும்



1 ஒற்றையடுப்பு



2 கூடியடுப்பு

இவைகளில் ஒவ்வொன்றும், ஒரேகடையிலே ஒரேபகாரத்தினைத் தைச்சமைக்க அல்லது இரண்டு புள்ளு பதார்த்தங்களை அமரசான்றி ஒன்றினினை ஒன்றாய்ச் சமைக்கவேண்டுமானால் மாசத்திரபே உபயோகப்படுகின்றது இவைகளில் இரண்டாவது கூடியடுப்பு மட்டும் தேவையான இடங்களுக்குக் கொண்டுபோர்த்திருத்ததாயிருப்பதுமன்றிப் பெரும்பாலும் பால், வெந்நீர் முதலியவைகளைக் காய்ச்சவும் உபயோகப்படுகின்றது



3 கொடியடுப்பு

இது ஒரேகாலத்தில் இரண்டு பதார்த்தங்களைச் சமைக்க உதவுகின்றது, இவ்விப்பானது சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது



4 இரட்டைக் கொடி கட்டி

இவ்வடுப்பானது ஒரேகாலத்தில் மூன்று பாதாத்தங்களைச் சமைப்பதற்கு உபயோகமானது இதுவும் கொடியடுப்பைப் போலவே அனேகரால் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.



5 குண்டடுப்பு

இவ்வடுப்பை மிடராக சடைக்காரர்கள் பச்சுணைகள் செய்யவும், பொரி கடல் வியாபாரம் செய்பவர்கள் அவைகளை வறுப்பதற்காகவும் உபயோகிக்கிறார்கள். மற்றப்படி குடித்தனம் செய்யும் சாதாரண வீடுகளில் இதனை உபயோகிக்கின்றது வெகு கொஞ்சம்.



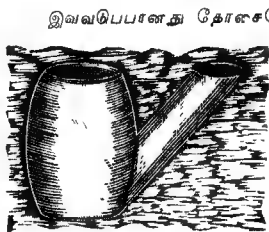
6 காடியடுப்பு (நாலாம் அடுப்பு)

இவ்வடுப்பானது வெகுசாதாரணமாய் நம்மராதனை, கலியாண முதலிய விசேஷநாட்களில் நூறுகரு மேற்பட்ட கூட்டத்தை யுடைய ஜனங்களுக்குச் சமைக்க மிடங்களிலும் பத்துப் பேராக னுக்கு அதிகப்படும் ஜனங்களுடைய சில வீடுகளிலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது.



7 கூண்டடுப்பு

இவ்வடுப்பானது தண்ணீர் ஆவியினால் சுமிக் ரொட்டி, பிஸ்கத் முதலிய பாதாத்தங்களைச் சுடுவதற்கு உபயோகமானது. இவ்வடுப்பைச் சாதாரணமாய் ரொட்டி பிஸ்கத் முதலியவைகளைச் செய்து வியாபாரஞ் செய்யும் வியாபாரிகள் தம் ரொட்டிச் சுடுவதில் உபயோகிப்பதுண்டு. அவ்வித ரொட்டி பிஸ்கத் முதலியவைகளை வீடுகளில் செய்யவேண்டுமானால் பக்கத்திற்கு காட்டிய வடிவுபோன்ற ஓர் சிறிய அடுப்பைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டியது.



8 போன அடுப்பு

(3) முனையடி ஆழமுள்ளதாய் மிருடப்பதுடன் உட்புறத்தையானது ஸாமமாய் (தட்டையாய்) இருக்கவேண்டும்

மேற்சொல்லிய 1, 2, 3, 4, 5 இந்த லக்கைகளை யுடைய வடிவு போன்ற அடுப்புகளின் உயரமானது ஒரு அடி யுள்ளதாயும், வாயின் அசஸமானது அஸரயடி யுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும் அல்லாமலும் வாயைச் சுற்றிலும் நுழிழுகள் (கொம்மைகள்) இருக்கவேண்டியது இவ்வளவிற்குக் குறைந்தும் குமிழுகள் இல்லாததுமான அவ்வடுப்புகள் 'சைமையாய் எரியாமல் சமையலும் வெகு சரிவகாசமாய் ஆனதுடன் அடுப்பின் மேலுள்ள பதாரத்தங்களைக் கெட்டுமபோம் மேற் சொல்லிய இலக்கணங்களுடன் போடப்படும் அடுப்புகளின் மேல் அரை படி யரிசி முதல் ஐந்தடி அரிசி வரையில சமைப்பதற்கானதவலை பாலைகளை வைத்துச் சமைக்கலாம் இவ்வடுப்புகளை நமது பெண்கள் களிமண் முதலியவற்றால் தாங்களை செய்து கொள்வதுமுண்டு

மற்ற மூன்று அடுப்புகளில் 6 இந்த லக்கமுடைய காயியடுப்பானது, காலவாயைப்போல மேற்காட்டிய வடிவத்தின்படி வெட்டி அதின் நான்கு ஓரங்களையும் செங்கலல்ல கடடி உபயோகிக்க வேண்டியது இவ்வடுப்பின் ஆழமும் அகலமும் முந்திய அடுப்புகளைப் போலவேதான் அனால் நீளம் மட்டும் ஓரே காலத்தில் எத்தனை பதாரத்தங்களைச் சமைக்கக் கொடுக்கிறோமோ அத்தனை பாதிரங்களை வைப்பதற்குப் போதுமான நீளத்தை யுடையதாயிருக்கவேண்டும்

7 இந்த லக்கையுடைய வடிவு போன்ற கூண்டடுப்பு அல்லது அனலடுப்பைக் கட்டவேண்டுமானால், எவ்வளவு விசாலமுள்ளதாய்ச் கட்ட விரும்புகிறோமோ அவ்வளவு தரையின் பேரில் ஒரு முழம் உயரமுடைய திண்ணைபோல மண்ணினால் மேடைபோட்டுக் கட்டித்து உலர்த்தியின் அதினமேல் ஒரு அங்குலம் கனத்தை யுடைய தாய் உப்பைப் பரப்பிப் பின்பு செங்கல்லைப் பாவி அதின் மேல் மேலே காட்டியிருக்கும் வடிவத்தைப் போன்ற கூண்டடுப்பைக் கட்ட வேண்டியது அப்படிக்க கட்டுவதானது நான்கு புறங்களிலும் செங்

வதின் பொருட்டு உதவுகின்றது இதைப் பெரும்பாலும் மகம்மதிய ரோட்டி வியாபாரிகள் தமது கடைகளில் போடுவதுண்டு இவ்வகை ரோட்டியை நாம் செய்துகொள்ள வேண்டுமானால் இவ்வடுப்பை வீடுகளிலும் போட்டுக் கொள்ளலாம் இம்மன் வாய் சமீபேற்கருறைய (1½) ஓன்றையடி அகல் முள்ளதாயும்,

கறகவரையும் கூரையானது காரை, செங்குல இவைகளினால் பாலததைப்போல விலவிலையாயும் காட்டி, அக்கூரையின் ஓர் மூலையில் புகைபோவதற்கு மேலே காட்டியபடி புகைக் கூண்டையும், ஓர் பக்கத்தின் சுவறையில் சிறிய வழியையும் அமைத்து, அதற்கு வெளிப்புறத்தில் இருமபுத் தகட்டினால் ஓர் கதவையும் போடவேண்டியது இவ்வடிப்பின் உயரமானது, உட்பக்கத்தின் தரைக்கும் கூரைக்கும் முழுவதும் அந்தரமுடையதாய் இருக்கவேண்டியது இவ்வடித்தமாய்ச் செய்த ஒரு கூண்டிப்பின் தேவையான விறகைப் போட்டுடெரித்து அக்கதவை மூடிவிட வேண்டியது அவ்விதஞ்சொன்றித்து தண்ணீர்நீர், சுவைத் திறந்து நீண்ட துப்பியால் எல்லாத் தண்ணீரும் வெளியில் எடுத்துவிட்டு அல்லது உட்புறத்தின் ஒரு மூலையில் ஒதுக்கிவிட்டு, காசியா யிருக்குந் தரையில் கட்டப்படும் சராட்டி பிசுசுத் முத்திய பதாரதங்களைச் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் மா, மலை முதலியவைகளைப் பக்குவப்படுத்தி அல்லது சித்தப்படுத்தி வைக்க வேண்டியது அப்படி வைத்தபின் கொஞ்ச நேரம்வரைநீல கதவை மூடி வைத்திருந்து பின்பு திறந்து, வைத்திருக்கும் பதாரதங்களை இப்பால எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வடிப்பின் கூரையின் மேற்புறத்தையானது விலபோல வடிவவாய்விட்டு, சூழாமாயாவது இருக்கலாம்

8. இந்த இலக்கத்தையுடைய அநிப்பைப் போடவேண்டுமானால் மேற்காட்டிய 8 இந்த இலக்கத்தை யுடைய வடிவமேனது அதாவது வாய் அகன்ற ஓர் சுறையினைப் போலலாத போல அடுப்பைக் குவாவால் செய்வித்து அதைத்தரையில் புதைத்துக் கெட்டித்து அவ்வடிப்பின் அடிப்பாகத்தின் தரையில், 6 காலலன் உட்கும அருத்திக்கும இடைவெளிக்கும போலப்போல ஒரு போனை உண்டாக்கக் கொள்ள வேண்டியது அப்போன் அநிப்பைக் கொஞ்சம் விரிசுக்கட்டைகளைப் போட்டு எரியிட்டு, அவை எரிந்து தண்ணீரையின் அததண்ணீர் வெளியில் எடுத்துவிட்டு அல்லது அடுப்பின் வாய்த் தில் ஒதுக்கிவிட்டு ரோட்டி செய்வதற்கென்று சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவைத் தட்டி, போன் அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவறையில் எருமுட்டைகளை அடிப்பதுபோல அடித்துச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது பக்குவமானபின் இப்பால எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அநிப்பில் அனல் குறைவாயிருக்கையில் சட்டைகளை எரியட்டிப் பின்னும் அதிக அனலுண்டாக்கிக் கொள்ளலாம்.

சமையல் செய்பவர்கள் சமைக்குங்காலத்தில் கிழக்கு முகமாயாவது வடக்கு முகமாயாவது உட்கார் வேண்டியது அடுப்பின் முன்பாகம் அதாவது அடுப்பின் முகம் சமையல் செய்பவர்க்கு எதிராகவே யிருக்கவேண்டியது தெற்கு முகமாயும் மேற்கு முகமாயும்

உட்காரந்து சமைத்தால் அம்ங்கலமென்று சொல்லுவார்கள். இவ் வடுபுகள் சமையல் அறையின் அக்கினி மூலையில் (தென்கிழக்கில்) இருக்க வேண்டியது.

சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் மேற்செல்லிய அடுப்பு களைச் சுத்தத்தின் பொருட்டும், அடுப்பின் பலத்தின் பொருட்டும், சாணம், மண இவைகளை ஜலத்தில் கரைத்து மெழுகிக்கொண்டே வரவேண்டியது. அபரிஷக்கில்லாவிடின் அசுத்தமென்று சொல்லப் படுவது மல்லாமல் அடுப்பும் உவாமண சுமாரைப்போல உதிராது சீக்கிரத்தில் உடைந்தும் போம்

11. சமைப்பதற்குப் பயோகமான எரிகரும்புகள்.

சமையல் செய்வதற்குப் பயோகமான அதாவது ராஜாள் கட்டை முட்டைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது அப்படி உபயோகப்படுகின்றன அது வெகுநேரம் வரையில் செம்மையாய் எரியாமல் புகைந்து கொண்டே இருந்து பின்பு ஆறி அணைந்துபோம் அப்படிப்போ வதினால் அடுப்பின்மேலுள்ள பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போவது மன்றி, பாகமாவதற்கும் வெகுநேரமாகும் வேம்பு, சந்தணக்கட்டை, தேவதாரு, தேக்கு இவ்வகைக் கட்டைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது உபயோகித்தால் இக்கட்டைகளின் எரிச்சலால் பக்குவமான பதார்த்தங்கள் கசப்பாயிருக்கும் அல்லாமல் பாதிரத்தின் மேற்புறத்தில் அதிக நுறுப்பாய் மசி ஒட்டிக்கொண்டு சீக்கிரத்தில் விடமாட்டாது அதைப் போக்குவதற்காக மண, மணல் முதலியவைகளைக் கொண்டு அப்பாதிரங்களைத் தேயப்படுகின்றன அவைகளுக்கும் சீக்கிரத்தில் கெடுதிகள் உண்டாகின்றன அதி, நுகி, கள்ளி, இச்சி, வேங்கை முதலிய கட்டைகள் வெண்மீனோல் இலகுவாய் இருப்பதினால் செம்மையாய் எரியாமல் கருகிக்கொண்டே போம் ஆகையால் செம்மையாய் உலாந்தும் பழையதாயும் இருக்கும் கருவேலன், வெள்வேலன், ஊளுசல், காட்டுவாழை, புளியன், காசாம், கருங்காசி, புரசு முதலிய தைலமுள்ள கட்டைகளைக் கொண்டு எரியிடுவதினால் பதார்த்தங்கள் சீக்கிரம் பாகமாவது மன்றியில் கட்டையும் அதிகமாய்ச் செல்லாது. ஆகையால் இவ்விதக் கட்டைகளையே உபயோகிக்க வேண்டியது வன்னி, அரசு, வேம்பு, தேவதாரு, நெல்லி, விலவம் இவ்வகைக் கட்டைகளை எரியவிடுவது பாவமென்று நமது வைதிகக்கிரந்தங்களினால் தெரியவருகின்றது இவைகள் பெருமபாலும் யாகாதிகளில் செய்யும் ஓமங்களுக்கே உபயோகப்படுகின்றன.

12. குடிப்பதற்கும் சமைப்பதற்கும் உபயோகமான ஜலம்.

மது அன்னபானங்களின் பொருட்டு உதவுகிற வஸ்துக்களில் ஜலமானது வெகு முதன்மையானதாகையால் அதனிடத்தில் நாம் அதிக கவலைமையுடன் செலுத்துவது அவசியமாய் இருக்கின்றது. ஆகையால் தோஷத்தோடு கூடிய அதாவது வெயிலில், நிலவு, காற்றில் இவைகள் படாததும், சேறு, சதுப்புநிலம் இவைகளிற் பாய்ந்து ஓடுகிறதும், கட்டுக் கிடையாய் நிற்கிறதும், உதிர்ந்த செத்தைச் சூடுகளால் மூடையதும், வண்டலாயும், அதிகக் கனமாயும், உவாப்பாயும் இருப்பதும், இறைக்கப்பட்டிருக்கின்றது, குளங்களில் இருப்பதுமான ஜலத்தைத் தவிர தறுவிட்டுப் பெரிய பாவதங்களினின்றும் ஊட்டாய் செவ்வல், கரிசல், கரிமண, மணல், பாறைகளையுடைய நிலங்களில் வேகமாயும் தெளிவாயும் பாய்ந்தோடும் ஆறு, ஏர், கால்வாய், ஓடை இவைகளின் ஜலத்தையும், சுத்தமாகவும், இலேசாகவும், ஊதாரும் இறைப்புமுடைய குளம், மீனும் இவற்றின் ஜலத்தையும் உபயோகிப்பது வெகு முதன்மையாய் இருக்கின்றது. இதற்கு எதிரிடையான தூசுக்குணங்களை யுடைய ஜலத்தை உபயோகிப்பதினால் பலவகைக் கெடுதிகள் அதாவது அச்சலத்தினுண்டாகும் விஷப் புழுக்களினால் சோரி, சிரங்கு முதலிய சாமரோகங்களும், ஆரோகியக் கெடுதியும் உண்டாகின்றன. மேற்கொள்ளிய ஜலவிஷயத்தைக் குறித்துச் சுகாதாரவிகைமென்றும் நிரந்தரத்தில் விரிவாய் விவரித்திருக்கிறபடியால் அதனால் மற்ற விசேஷ குணத்தோடு கூடிய அறிந்து கொள்ளலாம் ஜலத்தை வடிவமுடைய உபயோகிப்பது ஜலம்.

13. சமையல் செய்பவர்களின் நியமம்.

சமையல் செய்பவர்கள் அனை உண்பவர்களின் சுகாதாரப்பற்றை நோக்கி நோக்கிவார்களாயும், அவ்விதம், ஸவஜாதி இவைகளையுடைய வார்களாய் இருப்பதுடன் குடிம, பாண்டு, க்ஷயம், வலிப்பு இன்றும் பலவகைத் தொத்தநோய் முதலிய வியாதிகளற்றவர்களாயும், உள்ளம், களங்கம், வியப்பாரம் இவைகளை யற்றவர்களாயும் இருக்கவேண்டும். இக்காரணத்தைக் கொண்டே நமது முன்னோர்கள் பெரிதும், சிறிதும், எளிமையையும், செலவதையு முடைய குடிமபங்களில் அக்குடிமபத்தின்கண் கவலையையுடைய முத்தவர்களாகிய பெண்களின் கட்டைகளில் சமையல் செய்வது முதன்மையானதென்று ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இதன் உண்மையை அறியவேண்டுமானால் கிராமநகரங்களிற் சென்று செலவமுடைய குடிமபங்களைப் பார்ப்போமேயாகில் அக்குடிமபங்களிலுள்ள பெண்கள் தாமே சமைத்துத் தம் புருஷர்,

குழந்தைகளை ஊட்டி வளர்த்து வருவதைக் காணலாம் ஆனால் அதிக ஜனங்களை உண்பிக் கும் விசேஷ நாட்களில் மட்டும் கூலிக் குச் சமையற்காரர்களை ஏற்படுத்துவது வழக்கம் இக்காலத்தில் இவ்விஷயத்தைச் சற்றேனாவது கவனியாமல் நாகரிகத்தை அடைந்தோமென்ற எண்ணங்கொண்டும், இக்கடமைகளைச் செய்வது இழிவேன்று நினைத்தும், எளியவர்களல்லாத மற்றவர்களிடம் பெருமபான்மையோர் தமது குடும்பங்களில் சமையல் முதலிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்யத் தகுந்த பெண்களிருந்து, கூலிக் குச் சமைப்பவர்களைக் கொண்டே தமது புருஷர் குழந்தைகளை வளர்த்து வருகிறார்கள் இதை அறிய வேண்டுமானால் நகரங்களிடம் சாதாரணமாய் அன்னவஸத்திரத்திற்கு மட்டும் போதுமான ஆஸ்தியையுடைய அல்லது சமர்த்தர்களுடைய 50 ரூபாய் வருமானத்தையுடைய சாதாரண குடும்பத்திற்குக் கூட இவ்வொரு சுயம்பாகி ஏற்பட்டு, அக்குடும்பத்திலுள்ளோர் எப்பொழுதும் தமது சமையல் முதலிய இல்லறக் கடமைகளைச் செய்ய, சமையல்காரர் முதலிய கூலிவேலைகாரர்களை எதிர்பார்த்திருப்பதைப் பாரக் கலாம் அல்லாமலும் இக்காலத்திய நமது பெண்களிடம் பெருமபான்மையோர் முற்காலத்துப் பெண்களைப்போல தமக்குரிய பெண்கடமைகளைச் செய்யாமல் தவிர்த்து வருவதினால் அக்கடமைக் கன்னவர்களென்றும், இன்ன விதமாகச் செய்வதென்றும் அறியாமலிருந்து, இப்பொழுது அக்கடமைகளைச் செய்யவேண்டுமானால், பெரிய மலையைச் சுமப்பதுபோல அதனைக் கஷ்டமாக எண்ணுவதுடன் அக்கடமைகளைச் செய்து முடிக்க, எப்பொழுதும் அன்னியர்களைத் தேடிமெய்யுடைய நிலைமையிலிருக்கிறார்கள் இவ்வாறு நமது பெண்கள் இல்லறக் கடமைகளிற் குறைவை அடைந்திருப்பதற்கு அப்பெண்களைப் பெரிய தாய் தந்தையரும், கொண்ட கணவனுமே சான்றாகலாம் இருக்கிறார்கள் இனி இவ்விஷயங்களைத் திருத்திக் கொள்வது நமது கடமையாய் இருக்கின்றது.

2 சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் விடியற்காலத்தில் சமையலுக்குரிய மற்ற வேலைகளைத் தாமே செய்து கொள்வதாய் இருந்தால் அதைச் செய்துகொண்டு, ஸநானம் செய்து தங்கள் தங்கள் ஜாதிக் குரிய நியமங்களை முடித்துக்கொண்டும், அக்கிரியைப்பிராதத்தை முதலியவைகளைச் செய்துகொண்டும் சமைக்கத் தொடங்கவேண்டும். இவ்விதமாகச் சமைப்பவர்களின் சமையல்கள் ஸ்வாமி நைவேதனம் அடிக் நியமங்களோடு கூடிய சநநியாசி முதலியவர்களைப் போலுள்ளவர்க ளுண்பதற்கும் உதவுகின்றது

3 சுகசீரத்தோடு கூடியபெண்களையுடைய சிறிதும் பெரிதும்ான குடும்பங்களில் சமையல் முதலிய வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதற்கு அன்னியர்களை அழைத்து சமையற்காரர், பரிசாரகர்களை நியமிப்பதினால் அக்குடும்பத்திற்குச் சுகக்கேடு, பொருளநஷ்டம் முதலியவைகள் குறை

டாவதுடன் சிலசமையங்களில் மானபங்கமும் உண்டாகின்றது. அசக தாகளான அதாவது தமதுகடமைகளைத் தாமே செய்துகொள்ளச்சக தியற்ற பெண்கையுடைய சிறிதும் பெரிதுமான குடும்பங்களிலும் அநேகஜனங்களை உணரிகும சமாராதனை முதலிய காலங்களிலும் மா தகிரமே மேற்குறியபடி ஜார சேர ரோகிகளல்லாத குடும்பமும் சுத தாகளுமாள் சுயம்பாகி பரிசாரகர்களை நியமித்து கொள்வது உசிதம் ஆண் பெண் சுயம்பாகி பரிசாரகர்களை நியமிக்கையில் அவர்களின் யோகநியதையைப் புறியும் விசாரிப்பது அவசியமா யிருக்கின்றது. அவ்வாறு செய்யாவிடில் பிள்ளைக்குப் பல விபரீதங்கள் நேரிடுகின்றன

14. சமைப்பவர்களுக்குச் சூசனை.

1 சமையல் செய்பவர்கள் தினந்தோறும் அதிகாலையிலெழுந்து பாகசாலையுடைய வேலைகளை முடித்து அதாவது, அடுப்பு முதலியவை களை மெழுகல், கோலமிடல், பாத்திரங்களைச் சுத்திசெய்தல் ஆகிய இவைகளைச் செய்துகொண்ட பின்பு, அன்று தாம் செய்யக்கருதியிரு க்கும் போஜன பதார்த்தங்களைச் செய்யத் தேவையான அரிசி, பருப்பு, உப்பு, புளி, காய், கறி முதலியவைகளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு மேற்கொல்லியபடி ஸநானம் முதலிய தங்களுக்குரிய நியமங்களை முடி த்துக்கொண்டு பின்பு சமைக்கத் தொடங்கவேண்டும் சமையலுக்கு அடுப்பைமுட்டி உலர்நீர் வைப்பதற்கு முன் அன்று தாம் செய்யக்கரு தியிருக்கும் கூட்டு, குழாய் முதலியவைகளுக்கு வேண்டிய சுமபாரத ின்பொருட்டு மிளகு, மிளகாய், கொத்துமல்லி, வெங்காயம், கடுகு, சீர கம் முதலியவைகள் வறுப்பதாயிருந்தால் அவைகளை வறுத்துக்கொ ண்டு பின்பு உலர்நீர் வைக்கவேண்டியது இவ்வுலர்நீர் காய்ந்து அரிசி பருப்பு இவைகள் வரும் வரையில் காய்கறி நறுக்கல், சுமபாரம் முத லியவைகள் அரைத்தல், ரு நிகரைத்தல் ஆகிய இரகாரியங்களைச் செய துகொள்ள வேண்டும்.

2 சித்தப்படுகதி வைத்துக் கொள்ளும் அரிசி, பருப்பு முதலிய தினுக்க ில் உமி, பொட்டு, தவிடு முதலியவைக ில்லாமற் சுத்தமா கடி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது மேற்கொல்லிய பருப்பு வகை களில் துவரப் பருப்பு டட்டும் அதிக சாதாரணமாய்ச் சமையலுக்கு உபயோகமாய் எல்லாப் பதார்த்தங்களுக்கும் ருசியைக் கொடுக்கிறதாய் இரக்கின்றது ஆகையால் அப்பருப்பைச் சமையலாய் வேகும் படியானதாய் பார்த்து உபயோகிப்பதுமன்றி, அதை உப்புக்காற்று, உப்புஜலம், உப்புநிலம் முதலியவைகள் படுமபடியாய் வைக்காமல் ஜாகசிரத்தையாய் வைத்துப்பயோகிக்க வேண்டியது அப்பழக்கிலலா விடின பருப்புச் சமையலாய் வேகாமல் பதார்த்தங்களின் உருசி கெடு வதுமன்றிச் சமைப்பவர்களுக்கு வெகு சங்கடத்தைமுண்டாக்கும்

3 புனியில் கோது கொட்டையிலலாமலும், உப்பில் கல முதவியவைக ளிலலாமலும், கத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. புனியைக் கரைப்பதற்கு முன் அதில் புழு முதவியவைகளில் லாமற் செம்மையாய்ப் பரிசோதித்த பின்னே கரைக்க வேண்டியது. ரஸம், குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களுக்கு உப்பைப் போடுகையில் அந்த உப்பைப் பொடித்தாவது பொடிக்காமலாவது போடலாம் ஆனால் காயகறி பச்சாடி முதலியவைகளுக்குப் போடுகையில் மட்டும் பொடித்தே போடவேண்டும் அப்படி கிலலாவிட்டால் சில கறிகளில் உப்புக் கரையப் போதுமான ஜலமில்லாததினால் அவுவுப்பு கரையாமல் பூசிக்கையில் வாய்ச் சூத தட்டுப்படுவது அந்நிக் கறியில் உவாப்பிலலாலும் மிருகமும். எந்தப் பதார்த்தத்தைச் சமைத்தபோதிலும் அங் பாதி அல்லது முக்கால் வேககாடான பின்னே உப்பைப் போட்டுணைடியது அதற்கு முந்திப் போடுவதினால் அது வேகமாட்டாது

4 காய கறிகளை நறுக்கத் தொடங்குமுன் அதைச் செம்மையாய்க் கழுவிக் குடைத்துப் பின்பு நறுக்கவேண்டியது வெண்கடைய காய, கத்தரிககாய, பாகற்காய முதலிய சிலகாய்களில் புழுக்கள் இருப்பதுண்டு அப்படிப்பட்டவைகளைச் செம்மையாய்க் கவனித்து நறுக்க வேண்டியது அல்லாமலும் அப்படி நறுக்கியபின் அதனை உட்பாகத்திலும் புழுமுதலியவைக ளிலலாமல் பார்த்துப் பின்பு பாத்திரத்திற போடவேண்டியது அறுக்கை, முளைக்கை முதலிய கீரைகளிலும் மேற்சொல்லிய படியே புழுக்கள் இருப்பது முண்டு அப்படிக்கள் இய்யின் பின்பாகத்தின் நரம்புகளில் இலையின் வாணத்தைப் போன்றதாய் இருக்கு மாகையால் அப்படிப்பட்ட கீரைகளைச் செம்மையாகப் பரிசோதித்துப் பார்த்து நறுக்கவேண்டியது கத்தரிககாய, வாழைக்காய், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு முதலிய துவாப்பு ரஸத்தை யுடைய காயகறிகள் இரும்பு பட்டமாதிரித்தில் கறுக்குமாகையால் அப்படிப்பட்டவைகளை நறுக்குவதற்கு முந்தியே ஓர் பாத்திரத்திற ஜலத்தைவிட்டு வைத்துக்கொண்டு அவைகளை நறுக்குகையிலேயே அந்த ஜலத்திற்போட்டுப் பின்பு நன்கு அலசி, ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சமைக்கவேண்டும். வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு இவைகளைப்போடும் ஜலமட்டும் கொஞ்சம் மோர், உப்பு, மஞ்சட்பொடி இவைகள் கலந்தநீர் யிருக்கவேண்டும் மற்றக் காயகறிகளுக்கு இவ்வித நிரப்பநதயிலே

5 பாத்திரம், அடுப்பு, எரிக்கும்பு, ஜலம் முதலியவைகள் 58 முதல் 75 வரையிலுள்ள பக்கங்களிற் சொல்லியிருக்கிற லக்ஷணங்களை யுடையதுபோலவே இருக்கவேண்டும் அடுப்பை எரியிடுவதில், எந்தப் பதார்த்தத்தைப் பக்குவப் படுத்துகிறோமோ அந்தப் பதார்த்தம்

பாதிவேகம் வரையில் தீக்ஷணமாய் ஈரிததுக கொண்டே யிருந்து, பாதி வேகத்துமுதல் அபிப்பைவிட டிறககும்வரையில் வரவர ஈரிப்பைக்குறைத்துக்கொண்டே வரவேண்டியது காய, கீரைகளைப்போலுற்ற யிருதுவான பதார்த்தங்கள் வேகுகையில் ஆரம்பமுதலே மந்தமாய் ஈரித்துக்கொண்டுவரவேண்டியது

6 இறதக கிரந்தத்திற் சொல்லப்படுகிற ஒவ்வொரு போஜன பதார்த்தங்களுக்கும் சம்பந்தப்படும உவாபு, புளிப்பு, காரம் முதலிய சுவைகள் யாவருக்கும் பொதுவான ஸமரஸத்தை யுடையதாயிருக்கிற படியால், இதில் கைச்சுவையாருக்கு அதிகப் பிரியமோ அந்தச் சுவையை மட்டும் அவர்கள் பாகம் செய்யலையில் கொஞ்சம் அதிகப் படுத்திக் கொள்ளலாம் எந்தச் சுவையாருக்குத் துணாவாயிருக்க வேண்டுமோ அந்தச் சுவையை மட்டும் பாகம் செய்யலையில் குறைத்துக் கொள்ளலாம் ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் இதை யதர்சனத்துச் சுவையை உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டியது

7 இறதக கிரந்தத்தில் ரயம்பூசின பாததிரமென்று சொல்லியிருக்கிற விடத்தில் அதே ரயம்பூசின பாததிரத்தை யாவது, மணபாததிரத்தையாவது, கறாட்டியையாவது சுத்த வெண்கலப் பாததிரத்தையாவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்

8 தேங்காய் அல்லது கொப்பரையானது இது வெகுருசிகரமான பதார்த்தமாயினால் இதை இறதக கிரந்தத்திலுள்ள அந்த காய்கறி பதார்த்தங்களுக்கு உபயோகப்படுத்தப் படாருக்கிறது இதை வேண்டாதவர்கள் பாகத்திற்கு உபயோகிக்காமலும் பாகஞ் செய்யலாம் உபயோகித்தால் வெகுருசிகரமாயிருக்கும்

9 பதார்த்தங்களுள் செய்யும் வகையைச் சொல்லுகையில் வறுத்த பயற்றம் பருப்பென்று சொல்லுகிற விடங்களில் அதைப் பருப்பாய் வறுக்காமல் முறுப்பயற்றையே பக்குவமாய் (சிவந்து மாசுண்டாகும் வரையில்) வறுத்துப் பின்பு உடைத்துப் பருப்பாகக் உபயோகிக்க வேண்டுமென்று அறிக. இப்படி வறுத்துடைத்த பருப்பானது வாய்க்குருசியாயும் நல்ல மணமுடையதாயும் இருக்கும்

10 பதார்த்தங்களில் வறுதுமைப் பருப்பு என்று சொல்லுகிற விடங்களில் அந்த விதையைக் கொஞ்சம் வெநீரில் ஊறவைத்திருந்து அதன் சிவப்புத்தோலைப் போக்கி, விதையைக் கூரான கத்திரி னுலகிராமுபோல நீளவாட்டாய்ச் சிறுசிறு துண்டுகளாய்நறுக்கி சில விடத்தில் வறுத்தும், சில விடத்தில் வறுக்காமலும் அந்தந்த விடங்களிற் சொல்லுகிறபடி உபயோகிக்க வேண்டியது. முந்திரிப்பருப்பைப் போடுவதாயிருந்தாலும் அதன் சிவப்புத் தோலைப் போக்கிச் சிறு சிறு துண்டுகளாகக் வறுத்தே போடவேண்டும்.

11. பதாராதங்களில் திராக்ஷபபழம் என்று இருக்கு மிடத்தில் அதின் காமபு, குப்பை, செத்தை முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு அதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுப் பிசையாமல் கழுவி மெல்லிய துணியால் ஒத்தி, ராமிலலாமற் செய்து கொஞ்ச நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு பதாராதங்களிற் போடவேண்டியது சில விடங்களில் வறுக்காமலும் போடுவதுண்டு. வறுத்த ப்ப போடுவதே உத்தமம்

12 போஜன பதாராதங்களைச் சமைக்கையில் அவைகளைக் கிளறிகொடுக்கும் கரண்டியையும் மூடிவைக்கும் தாமபாளம் அல்லது பாத்நிரகதையும் கீழே வைக்கையிலும், மறுபடியும் எடுத்துக் கிளறுகையிலும் மூடுகையிலும் நன்றாய்த் துணியால் துடைக்க வேண்டியது அப்படிக்கில்லாவிடில் தரையிலுள்ள மண, மணல், மயிர் முதலியவைகள் அகராண்டி, பாத்நிரம் இவைகளின் அடிப்பாகத்தில் ஒட்டி அவைகளைக் கொண்டு கிளறுகையிலும், மூடி வைக்கையிலும் அம்மண, மணல் முதலியவைகள் பதாராதங்களில் கலந்துபோய் அவைகளை உண்ணுகையில் பலவகைத் தொந்தரவுகள் உண்டாகின்றன அல்லாமலும் அடுப்பின் பெரிளிருக்கும் பாத்நிரங்களை அடுப்பைவிட்டிற் றுக்கு கையில் எருமுட்டை, ஒடு இவ்வித வஸ்துகளைச்சொண்டு பிடித்திரக்காமல் அதற்காக எப்பொழுதும் ராததுணியையே உபயோகிக்க வேண்டியது போஜன பதாராதங்க ளிருக்கும் பாத்நிரங்களையும் ஜலம், தயிர், பால், நெய் முதலியவைகளிருக்கும் பாத்நிரங்களையும் எப்பொழுதும் மூடி வைக்க வேண்டியது

13. பதாராதங்களைச் சமைப்பதின் பொருட்டு அடுப்பின் பேரில் வைக்கப்படும் பாத்நிரமானது, அதின் வெளிப்பக்கத்து அடியிலும் அள்ளையிலும் மண, சாமபல், மாவு, புளி இவைகளில் ஏதாவ் தொன்றைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து நன்றாய்த் தடவப் பட்ட பின்புதான் அடுப்பில் வைக்கப்படவேண்டும் இவ்வாறு செய்வதினால் அப்பாத்நிரங்களைச் சுத்தி செய்வதின் பொருட்டுத் தேய்ப்பவர்களுக்கு அதிக தொந்தரவில்லாமல் அதின் கரி முதலியவைகள் சடுதியில் விலகுவதுடன் பாத்நிரங்களுக்குக் கெடுதியில்லாமலிருக்கும் அவ்வாறு செய்யாவிடின் பாத்நிரங்களின் அடியிலிருக்கும் மையானது சீக்கிரத்தில் விடாமல் மணல், செங்கல் முதலியவைகளைக் கொண்டு தேய்க்கும்படியாய் நேரிட்டுப் பாத்நிரங்களுக்குக் கெடுதியையும், தேய்ப்பவர்களுக்குத் தொந்தரவையும் உண்டாக்கும்.

14 சம்பாரம் (மசூலா), தொகையல் (சடணி) முதலியவைகளை அரைக்கையிலும், தோசைக்கு மாவு முதலியவைகளை ஆட்டுகையிலும், தோக்கு முதலியவைகளை இடிக்கையிலும், அவைகளைச் செய்வதின்பொருட் பிதவுங் கருவிகளாகிய அம்மி, குழவி, ஆட்டுக்கல், குழவி, உரல், உலக்கை இவைகள் சுத்தமா யிருக்கின்றனவா வெ

என்று பாப்பதுடன் அவைகளைச் சுற்றிலுள்ள குப்பை, செத்தை, பூச்சி, புழு முதலியவைக ளிலல்லாமல் கூட்டிப் பெருக்கிவிட்டு, பின்பு அரைத்தல், ஆட்டல் முதலிய காரியங்களைத் தொடங்கவேண்டும் இல்லாவிடின அக்காரியங்களைச் செய்கையில் அருகில் கிடக்கும் செத்தை, குப்பை முதலியவைகள் காற்றினால் குத்தப்படும் அல்லது அரைக்கப்படும் பதார்த்தங்களில் விழுவதுடன் குழவி, ஆட்டுக்கல் முதலியவைகளுக்கும் சம்பந்திற் ற நகாநதுகொண்டிருக்கும் பூச்சிப் புழுக்களுக்கும் சில சமையங்களில் அரைப்பவர்களுக்குத் தெரியாமல் அரைபடும வஸ்துக்களுடன் சேர்ந்து அரைபடும் போகின்றன இக்காரியங்களைச் செய்வது இராககாலமா யிருக்கும் பட்சத்தில் விளக்கின் வெளிச்சத்தால் மேற்கூறியபடி பரிசோதித்துப் பின்பு அவைகளைச் செய்யவேண்டும் அம்மி, ஆட்டுக்கல், அவைகளின் குழவி முதலியவைகளை இடைக்கி டை கற்கொத்தாக் கொண்டு கொத்திவைக்க வேண்டியது இல்லாவிடின அரைபடும வஸ்துக்கள் நன்றாய் நொருங்குக.

15 நமது ஆகாரத்தின் பொருட்டுச் சேகரித்து அல்லது செய்து வைத்திருக்கும் துவரம்பருப்பு, உருத்தம்பருப்பு, பயறம்பருப்பு, உப்பு, புளி, மிளகாய் கடுகு, மிளகு, சீரகம், வெந்தயம் அரிசி மா, உருத்தமா, மஞ்சட்பொடி, ஊறுகாய், அப்பளம், வடாம், வுழல் இவைகளையும் இன்னும் இவைபோன்ற வஸ்துக்களையும் இடைக்கிடை அவைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாத்திரங்களிலிருந்து எடுத்து அல்லது பாத்திரத்தோடேயே காறது, வெய்யில் முதலியவைகள் படுமபடி சற்று உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு செய்யாவிடின இவ்வஸ்துக்களிட சில புழுத்தும், சில பூஞ்சாம் பூத்துத் துவாசனையுடையதாயும் போய் நமது ஆகாரத்திற்கு உதவாதவையாகின்றன

16 பாகம் செய்பவர்கள் உவாப்பு, துவாப்பு, காப்பு, முதலிய கவைகளோடு கூடிய பதார்த்தங்கள் செய்யப்படும் பித்தளை, செம்பு பாத்திரங்களுக்கு இடைக்கிடை ஈயம் பூசி வைப்பதைப்பற்றி கவனிக்க வேண்டியது இவ்வாறு பூசப்படும் ஈயமானது வெள்ளி ஈயமாகவே இருக்கவேண்டும் இப்படிக்கில்லாமல் கார ஈயமாய் இருந்தால் அதில் செய்யப்படும் பதார்த்தங்களின் உருசி கெடுவது மனறிச்சரித்திற்கும் பல கெடுதிகளுண்டாகின்றன ஈயப்பாத்திரங்களை அடுப்பில் வைத்திருக்கையில் எரிச்சல் எப்பொழுதும் மிதமாகவே இருக்கவேண்டும் அதாவது அப்பாத்திரத்தின் அடிப்பாகம் தவிர மற்றப் பாகங்களில் எரிச்சல் அதிகமாய்ப் படாமலிருக்கவேண்டும் பின்னும் அப்பாத்திரத்திலுள்ள ஜலம் அல்லது அது போன்ற வஸ்துக்கள் அப்பாத்திரத்தின் அளவைவிடக் குறைவாய் இருக்குமாகில், அடுப்பின் எரிச்சலானது பாத்திரத்தின் ஜலமில்லாத பாகத்திற் படுமபடியாய் இருக்கலா

காது அவ்வாறு படுமாயின் அப்பாதிரததின் ஜலமில்லாத பாகம் அல்லது பாதிரததின் வாயின் சுற்றுப்பக்கங்கள் உருகிப்போம் ஆதலால் நயப்பாதிரததின் அடுப்பில் வைக்கும் போது எரிச்சலைப்பற்றிக் கவனிப்பது அவசியமாய் இருக்கின்றது

17 மடபாதிரததின் செய்யும் பதாரததங்களைக் கிளறிக்கொடுப்பதற்கும், மூடிவைப்பதற்கும் மூங்கில், கொட்டாங்கசசி இவைகளால் அல்லது மரத்தினால் செய்யப்பட்ட அகப்பை, மண்ணினால் செய்யப்பட்ட (சாணக்) மூடி இவைகளையே உபயோகிக்கவேண்டியது

18. பாகம் செய்பவர்கள் ஸம், குழம்பு, கூட்டு, கறி, பச்சடி முதலிய சாதகப் பதாரததங்களைச் செய்வதின் பொருட்டுத் தேவையாய் இருக்கும் ஸம்பார வஸ்துக்களை ஒன்றிரண்டு வாரங்கள் அல்லது மாதத்திற்கொருதடவை வரவழித்துச் சுத்தப்படுத்தி மாவாக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இச்சம்பாரப் பொருள்கள் அதிகநாளவைத்திருப்பதினால் காரசாரமற்றவைகளாயினான் இச்சம்பாரப் பொருள்களினபொருட் பிதவுகின்ற கடுகு, மிளகு, பீரகம் முதலியனாகிய புதிதாயும், திரவமுள்ளதாயுமாயப் பாதது உபயோகிக்க வேண்டியது. இச்சம்பார வஸ்துக்கள் கெட்டஸம்பார மென்றும், திராவிட ஸம்பாரமென்றும் இருவகைப்படுகின்றன கெட்டதேசங்களுக்கிரிய போஜன பதாரததங்களைச் செய்கையில் கெட்ட ஸம்பாரங்களுக்கும், திராவிட தேசங்களுக்கிரிய போஜன பதாரததங்களைச் செய்கையில் திராவிட ஸம்பாரங்களுக்கும் உபயோகிக்கவேண்டியது

கெட்டத் திராவிட ஸம்பாரவஸ்துக்கள்

1 கடுகு,	8 மெர்பட்டை	15 கிராப்பு
2 மிளகு	9 பச்சடா	16 பெருஞ்சீரகம் (சாமப்பு)
3 சீரகம்	10 ஏல் அரிசி	17 பிளப்பு-சீரகம்
4 வெந்தயம்	11 ஜாத்தகாய	18 இலவங்கப்பட்டை
5 கொத்தமல்லிவிரை	12 ஜாதிபத்திரி	19 இலவங்கப்பத்திரி
6 கரிமஞ்சள்	13 குங்குமப்பூ	20 சிறுநரப்பூ
7 பெருங்காயம்	14 பச்சைக்காய்	21 கொட்டைப்பாகு

இவற்றுள் 1 முதல் 7 வரையிலுள்ள வஸ்துக்கள் திராவிட ஸம்பாரமென்றும், 8 முதல் 21 வரையிலுள்ள வஸ்துக்கள் கெட்ட ஸம்பாரமென்றும் சொல்லப்படுகின்றன ஆனால், சில பதாரததங்களுக்கு இரண்டு வகைகளிலும் சிலவற்றைச் சேர்த்து உபயோகிப்பது முண்டு இவைகளையல்லாமல் கெட்டத் திராவிட தாமஸ பக்ஷினிகள் வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு முட்டை இவைபோன்ற இன்னுஞ்சில வஸ்துக்களையும் மேற்கூறிய வஸ்துக்களுடன் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

19. பாகஞ் செய்பவர்கள் அடுப்பில் அப்பளம், உப்பேரி முதலியவைகள் பொரிப்பதிக் கொண்டிருக்கையிலும், பால், நெய் முதலியவை

பீடிகாவிதிகள்.

15

கள காயந்து கொண்டிருக்கையிலும், இராம, மோட்சு, முதலிய பொங்குத் தன்மையுடைய வஸ்துக்கள் கொடுத்திருக்கையிலும், இளசான காயகீரைகள் வெந்து கொண்டிருக்கையிலும், ஸம்பாரத்தின் பொருட்கு கடுகு, மிளகு, சீரகம் முதலியவைகள் வறுபட்டிருக்கையிலும், கவனமின்றி அடிக்கடி புரட்டிக் கொடுக்காமலும், இடைக்கிடை வெளியே போவதெனும், கவனத்தை வேறொரு திசை செலுத்துவதாலும் அப்பதார்த்தங்கள், கெட்டுப்போவதுடன் இன்னது போட்டோமெனும், இன்னது போடவில்லை யென்றும் நினைவில்லாமல் பேரட்டை மறுபடியும் போடுதலும், சிலவற்றை சுத்தமாய்ப் போடாமல் இருக்கச் செய்து பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போகின்றன ஆகையால் அதற்குணங்கொடுப்பதார்த்தங்களின் சம்பந்தத்தில் இருப்பதும் அகிண்கண ரூபத்தை யிருத்தலும், அவசியமாய் இருக்கின்றன.

20. மோர், தாசிரி பால், கொடி, இராம, குழம்பு, அன்னம் முதலிய ஆகாரவஸ்துக்களாக கலந்து உண்ணுஞ் சமையங்களிற் தவிர மற்றவர்களங்களின் கையினால் தொடாமல் சரணடி முதலிய ஆயுதங்களினாலேயே எடுக்கவாவது திரவாவது சொயவேண்டும் இப்பதார்த்தங்களில் அடிக்கடி கையாப் போடுவதினால் அவைகள் ஊசிப்போம்.

21. பாண பாத்நிரம், பாசுபாத்நிரம் முதலிய பாத்நிரங்களை சுத்தப்படுத்தி வந்தினை பொருட்டுப் புனி, ராமால், மண முதலியவற்றால் துலக்குகையில் அவைகள் அப்பாத்நிரங்களில் மீளினிலலாவிருக்கும்படி நன்றாய்க்கழுவி ஓதுணியால் உளரும் புழுமும் நன்றாய்த்துடைத்து ஓர்ப்புத்திற கவிழ்த்து வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டும் அவ்வாறு கவிழ்த்து வைக்காவிடின் பூச்சிப் புழுக்கள் பாத்நிரங்களின் உட்புறத்திற் போர்த்த தவருவதுமல்லாமல் அவைகளின் மலங்களும் பாத்நிரங்களில் படுகின்றன.

15. அளவுஞ் சுருக்கப்பெயரும்.

அளவானது எல்லாத் தேசங்களிலும் ஒரே விதமாய் இராமல் பலவாறாயிருக்கின்றது அவ்விதமாகவே நமது சென்னை இராஜதானியிலும் இந்த அளவானது சில பேதங்களை யுடையதாய் இருக்கின்றது அப்பேதங்களிற் பெருமபான்மையாய் உபயோகப்படுமபடி, பலம், ரூபாயெடை இவைகளே இப்பாகசாஸ்திரத்தின் அளவு நிறைகளை அறிவிப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் மேற்கூறிய பலம், படிக்கிலும் சில பேதங்களிருப்பதினால் இப்பாகசாஸ்திரத்தில சம்பந்தப்படுமபடி, பலம் இவைகள் இவ்வளவு ரூபாயெடை யுள்ளதென்று அடியில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. இக்கிரக

தத்தின முதற் பதிப்பானது பிரசுரமாகப்பின் இதை உபயோகித்து வந்தவர்களிற் சிலர இஹிற் காட்டிய அளவின்படி செய்யவேண்டுமானால் தராசு, படிக்கட்டு முதலியவைகள் வைத்துக்கொண்டு அப்போதைக்கப்போது நிறுக்கும் தொந்தரவுக ளோற்படுகின்றன வென்றும், அதற்குப் பதிலாகப் பாததிரம், கரண்டி, கை, காய இவைகளின் அளவை உபயோகிக்கவேண்டு மென்றும், இன்னுஞ் சிலர அதாவது காப்பி, உ முதலியவைகளை சேவிப்பதின் பொருட்டு ஒயின்கிளாஸ், அவுன்ஸ்கிளாஸ், டிஸ்டுன், காபிஸ்டுன் இவைகளை யுடையவர்கள் அவைகளையே அளவாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டு மென்றும் அவரவர்களுக்குத் தோன்றிய கருத்தைத் தெரிவிக்க, அவ்வாறு ஆராய்ந்து பார்த்ததில் அவைகள் முடியாதவைகளா யிருக்கின்றன ஏனென்றால் பாததிரம், கரண்டி, கை, காய இவைகளின் அளவுகள் ஒரே விதமா யில்லாமல் சிறிதும் பெரிதுமாய்ப் பறபலபேதங்களை யுடையனவாயும், ஒயின்கிளாஸ், டிஸ்டுன், காபிஸ்டுன் முதலியவைகள் நகரங்களிற்குட் பலரால் உபயோகிக்கப் படாமலும் கிராமாந்திரங்களில் சுதந்தரம் உபயோகமே இல்லாமலும் இருப்பதால் பின்காட்டிய அளவுகளே இக்கிரந்தத்தின் அளவாக எடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன இவ்வளவுகூட எப்பொழுதுமே உபயோகிக்காமல் ஒன்றிரண்டு தடவைகளில் அளவின்படி செய்து, அவைகளின் திட்டம் ஏற்பட்டபின் இந்த அளவு நிரையினரிக் கண, கை அளவுகளை உபயோகித்துச் செய்யது கொள்ளலாம் அதெப்படி பென்றால் கணிதத்தில் தேருத் சிறுவர்கள் எட்டிம் ஏழும் பதினாறு என்று உடனே சொல்ல அந்நியாமல் எட்டுக்குப்பின் ஏழுவிரல்களைவிட்டுப்பதினாறு என்று சொல்லுகிறார்கள் ஆனால் எப்பொழுதும் இப்படியே விரலைவிட்டு எண்ணுவதில்லை அக்கணக்குகள் மனத்திற் பதிருப்பின் விரலைவிடாமல் உடனே சொல்லுகிறார்கள். அதுபோல சமைப்பதின் பொருட்டு ஒன்றிரண்டு தடவைகளிற் பதார்த்தங்களை அளந்தும் நிறுத்தும் போட்டு அது மனத்திற் பதிந்தபின் அளக்காமலே கண, கை அளவுகளாலேயே செய்யலாம்

120 ரூபாய் எடை 1 படி.

3 ரூபாய் எடை 1 பலம்

40 பலம் 1 வீசை

இக்கிரந்தத்தில் காட்டியிருக்கும் சங்கேதங்கள் (சுருக்கம்).—

ரூ. எ என்றால் ரூபாய் எடை

ரூ. எ ,, குன்றிமணி எடை

என்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்

பீடிகால்திகள் முற்றியன

போஜனபதார்த்தங்கள்.

ஸாதா அனனம், களி, அடை அதாவது
உரொட்டி முதலியவைகள்.

இவ்வனனம், களி, அடை அதாவது ரொட்டி முதலியவைகள் எல்லாத் தேசத்தாராலும் ஒரே விதமாய்ச் சமைக்கப்படும். இவை களின குணதோஷங்களும் உருசியும் அபபதார்த்தங்களைச் செய்யப் படும் தானியங்களின் குணதோஷங்களையும் உருசியையும் உடைய வைகளாய் இருக்கின்றன ஆகையால் இவைகளுக்கு வேண்டிய தானியம், மா முதலியவைகள் நல்லதாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும்

1. கஞ்சிவடி ததுச்செய்யும் சிறு அரிசிச்சாதம்.

சிறு அரிசி ஒரு (1) படி —இதை ஒரு நாழிகை ஊரவைத்திருந்து நன்குயகக் கிளந்து வடியவைக்க வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, அது காய்ந்து அதிற் கொதி கண்டவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்துத் தவலையை மூடிவைக்க வேண்டியது. சற்றுப் பொறுத்து ஜலமும் அரிசியும் ஒன்றாய்க் கொதிக்கையில் மற்ொரு தடவை கிளறிக்கொடுத்து, சிறிது நேரம்பொறுத்து அரிசி முக்கூற பாகம் வெந்த பாதம் * பார்த்துக்கொண்டு, மற்ொரு தடவை கரண்டிக்காமபினால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு கஞ்சிவடிக் கிற ஈரத்துணியைக்கொண்டு அத்தவலையின் வாயைக் கட்டி, அடுப்பைவிட்டிறக்கிக் கஞ்சியைச் செமமையாய் வடித்துக் கரண்டிக் காமபினால் மற்ொரு தடவை கிளறிக்கொண்டு ஐந்து நிமிஷம்

* முக்கூறபாகம் வெந்தப் பின்னால —பருக்கைகளைக் கைக்குக் கொஞ்சம் மிருதுவாயிருந்துத் தவலையின் வாயிலிருந்து கொண்டு யாவியும் வருகிற சமயத்தில் முக்கூறபாகம் வெந்ததென்று அறிக

புகையிலலாத தணலினமேல தவலையை வைத்திருந்து, பின்பு இப்பாலெடுத்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்

2. கஞ்சிவடிக்காமற் செய்யும் சிறு அரிசிச்சாதம்.

இச்சாதமமட்டும் தினத்கிரக ஒரேதடவை உண்கிற எகபுக்தா களுக்கு வெகு அதுக ஸமானது மற்றவர்களுக்கு அஜீரணத்தை யுண்டாக்கும்

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி —இதை ஒருநாழிகை உணவைத்திருந்து செ மமையாய்க களைந்து வடியவைக்க வேண்டும்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையிலவிட்டு அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி, அதிற் கொதி கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது சற்று நேரத்திற்குப்பின் ஜலமும் அரிசியும் கொதிக் கத் தொடங்கினவுடனே, கரண்டியினால் மட்டுக்குகாம கிள ரிக்கொண்டு, மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டுமா முந்திய சாதத்தைப்போல அரிசி ருசுகாறபாகம் வெந்தபதம் பாரா துக்கொண்டு அதை அடுப்பைவிட்டி டி மெற்ருரு தடவை கரண்டிக் காமபினால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் புகை யிலலாத தணலினமேல வைத்திருந்து பின்பு எடுத்துக்கொ ளளவேண்டும்

3. கஞ்சிவடித்துச்செய்யும் பெரு அரிசிச்சாதம்

பெரு அரிசி - ஒரு (1) படி —இதைப் பத்து நிமிஷம் உணவைக்கிருந் தது செமமையாய்க களைந்து வடியவைக்கவேண்டும்

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே வடிய வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டி, முதலாவது சாதத் தைப்போலவே இதையுஞ் செய்யவேண்டும்

4. கஞ்சிவடிக்காமற்செய்யும் பெரு அரிசிச்சாதம்.

இதன்குணமும் 2 வது சாதத்தின குணத்தைப் போன்றது

பெரு அரிசி - ஒரு (1) படி —இதைப் பத்துநிமிஷம் உணவைத்தி ருந்து கனரூயக களைந்து வடியவைக்கவேண்டும்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதை நான்குபடி ஜலம் கொள்ளு கிற தவலையில விட்டு அடுப்பில வைத்துக் காய்ச்சி, கொதி

கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிறகொட்டி
2-வது சாதத்தைப் போலவே இதைமுன் சமைக்கவேண்டும்.

5. கலப்பரிசிச்சாதம்.

கலப்பரிசி * - ஒரு (1) படி —இதை அரைமணி நேரம் ஊறவைத்தி
ருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்க வேண்டும்

நல்ல ஜலம் மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற
தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, அதிற கொதி
கண்டவுடனே வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற கொட்டி
முதலாவது சாதத்தைப் போலவே இதைமுன் சமைக்கவேண்
டியது

6. புது அரிசிச்சாதம்.

புது அரிசி - ஒரு (1) படி —இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடிய
வைக்க வேண்டியது

நல்ல ஜலம் மூன்று (3) படி —இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற
தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது செதி கண்டவுடனே வடிய
வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற கொட்டிக் கிளரிக் கொடுத்தது
முதலாவது சாதத்தைப் போலவே இதையும் செய்யவேண்
டியது

புது அரிசிச் சாதமானது சமைக்கப்பட்டிகையில் குழைந்து களி
போலாகிவிடும் அப்படி அகாம நிருப்பதன் பொருட்டு அவ்வரிசி
யாக கொதிக்கும் உலைநீரில் கொட்டுவதற்குமுன், சுமார் 15 நிமிஷம்
வரையில் ஆவிவரும்படி காய்ந்த ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து களைந்து
பின்பு உலைநீரில் கொட்ட வேண்டும் சிலா காய்ந்த ஜலத்தில் அதனை
ஊறவைப்பதற்கு வதிலாய், பச்சை ஜலத்திற கட்டாந்து உலைநீரில் கொ
ட்டுவதற்குமுன் அவ்வுலைநீரில் காலே அரைக்காய் (2) பலம் நெய
யை விடுவதுண்டு இப்படிச் செய்வதினால் சாதம் குழையாம
லிருக்கும்

7. கோதுமைநொயச சாதம்.

இச்சாதமானது மெதுவாய்ச் சீரணமாகக் கனமையை யுடையது
சீதவாயுவைக் கண்டிருக்கும் மிதமாய்க் திண்சரி யுபயோகித்தால் உட
லிற்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும் அல்லாமலும் ஸ்தாஸ்திக உடலை
யுடையவர்களுக்கும் மதுமேக ரோகியர்க்கும் வெகு உபயோகமானது

* கலப்பரிசி என்றால் —பச்சைபெந்தலை முதலியவைகளினால் கிடைக்கும்
பருந்தம் சிறந்த உபாந்தம் பாழாகதுமான அரிசி

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் விட்டு, வேண்டும் பின்பு,

கோதுமை நெய் - அரைப (½) படி — இது அதிக சிறுமனும் பெருமனும் மாயிலலாமல அரிசிக் குழைநெய் போல இருக்கச்செய்து, கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கரண்டியினால் கிளறிக்கொடுத்த மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் மற் றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து நெய் முக்காரப்பாகம் வெந்நீர்த் தடவை பார்த்துக் கொண்டு, அடுப்பை விட்டிறக்கி மற் றொரு தடவை கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையில்லாது தண்ணீன்மேல் மூடிவைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்க வேண்டும்

8. தினை, சாமை, வரகு இவைகளின் சாதம்.

தினை, சாமை, வரகு, இவைகளில் ஏதாவதொன்று — அரைப (½) படி. — இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால் (1¼) படி — இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்க நம் தினை முதலியவைகளிலேதாவ் தொன்றை நன்றாய்க்கொண்டு கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கரண்டியால் கிளறிவிட்டு மூடிவைத்திருந்து அது முக்கார பாகம் வெந்நீர்த் தடவை பார்த்துக் கொண்டு மற் றொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

இவைகளில் சாமையை மட்டும் நெல்லைப்போல புழுக்கி அரிசியாகச் சமைப்பதுமுண்டு

9. சோளசாதம் அல்லது களி.

சோளம் - ஒரு (1) படி — இதை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உயி முதலியவைகளைப் போக்கி விட்டு உலர்த்தி கொட்டிக் (½) வீசிய படி நல்ல ஜலத்தைத் தெளித்து அச்சோளம் நெய்யும் மாவும் ஆகும்படி குத்திப் புடைத்து நேம்பி நெய், மா இவை களைத் தனிப்படுத்தி அம்முழுச் சோளத்தைமட்டும் மறுபடி புழம் (½) வீசியபடி ஜலத்தைத் தெளித்துக் குத்திப் புடைத்து

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.

நேமசி, நெசய, மா, இவைகளைத் தனிப்படுத்தி அந்த நெசய யில முழுச்சோளங்க ளிலலாமற செய்து மாவையும் நெசய யையும் தனித்தனியாய வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம்-இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளுகிற பாத திரத்திற கொட்டி ஜலங் காய்ந்து அதிற் கொதிகண்ட உடனே பிரித்து வைத்திருக்கும் சோளநெசயை அதிற்கொட்டி நன ருயக்கிளறி மூடி வைத்திருந்து சமஸ்தேரத்திற்குப் பின் நெசய முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு, மறநெருநு பாகமாகிய மாவை அந்தக்கொட்டி உருண்டை கட்டாமலிருக் கும்படி இரண்டு நிமிஷங்களுந் கொருத்தவையாக இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவைகளில் நனருயக் கிளறி கொடுத்திக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அவ்வடுப்பின் எரிப்பை எடுத்து விட்டு அச்சாதம் அல்லது கலியை அரைமணிகேரம் புகை யிலலாத தண்ணீர்மேல் வைத்திருந்து மறநெருநு தடவை கிள றிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட டிறக்கியுபயோகிக்க வேண்டியது

சோளத்தை நெசயும் மாவுமாகச் செய்ய ஜலத்தைத் தெளித்துக் குத்தாமல் இயக்கிரத்திற கொட்டி, அரைத்துப் புடைத்து நெசயும் மாவுமாகச் செய்துஞ் சமைப்பதுண்டு

10. கம்பஞ்சாதம் அல்லது களி.

கம்பு - ஒரு (1) படி —இதை நனருயக் குத்திப் புடைத்து உழி முத லியவைகளைப் போக்கி விட்டுப் பின்பு சோளத்தை ஜலங் தெ ளித்துக் குத்தி மாவுமநெசயுமாகச் செய்ததுபோல இதையும் மாவும நெசயுமாகச் செய்து பிரித்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாததிரத்திற கொட்டிக் காய்ச்சி, அதிற் கொதிகண்டவுடனே பிரித்து வைத்திருக்கும் கம்பின் மாவையும் நெசயையும் ஒன ருயக்கலந்து கட்டிக்கலிலலாமல் உடைத்துவிட்டுக் கொதிக்குந் ஜலத்தில் கொட்டி, அடிக்கடி நனருயக் கிளறிக் கொடுத்திக் கொண்டே யிருந்து, நெசய்கள முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு அடுப்பின் எரிப்பை நீக்கி விட்டு, அச்சாத துதைச் சமஸ்தேரக்குறைய ஒருமணிகேரம் தண்ணீர் மேலேயே வைத்திருந்து மறநெருநுதடவை கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

11. இராகிகளின் அல்லது சங்கடம்.

இராகிமா - ஒரு (1) படி — இராகியை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து உயிர் முதலியவைகளைப் போகவிட்டு நன்றாய் அரைத்து மாவாகக் கிழித்துச் சொல்லியபடி அளந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பாததிரத்திற்கு கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அதற்கொரு துண்டுவடனே அதிலிருந்து கமரம் அரைப்படி ஜலத்தை வேறொரு பாததிரத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு, மாவை உலையில் கொட்டிக் கலக்காமல் (கிளருமல்) அக்ஷணத்திலே 2 முழ நளமுள்ள 60 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற களித்துப்பைப் போட்டி, அடக்கடி அதாவது இரண்டு நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவை அதனுட்பைப் பாததிரத்திற்கு மேல் எடுத்துக் கொண்டும் வைத்துக் கொண்டுமிருக்கத் துப்பை எடுக்கையில் அதன்வழியாய் வழியும் ஜலமானது தெளிவாய் வராமல் சற்றுத் தடிப்பாய்க் கஞ்சிபோலிருக்கும் தருணத்தில் அப்பாததிரமானது அசையாமல் விருக்குமபடி அக்ஷணத்தில் 70 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற ஓர் கவைக்கோலில் கிளையுள்ள பாகத்தை வைத்து ஒரு காலால் மெதுவாய் அக்கவைக்கோலின் அடிப்பாகத்தை நிமித்துக்கொண்டு பாததிரத்திலிருக்கும் துப்பை இரண்டு கைகளினால் பிடித்துக் கொண்டு நன்றாய் அதாவது உருண்டைக்கட்டிப் போகாமலும், மாவானது ஒருபக்கத்தில் தனித்து நின்று விடாமலும் இருக்கும்படி சற்றேறக்குறைய 5 நிமிஷம் வரையில் இடைவிடாமல் அப்பாததிரத்தின் உட்புறத்தின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் துப்பைச் செலுத்திக் கிளிக்கொண்டே இருந்து பின்பு பக்கத்தில் எடுத்துவைத்திருக்கும் ஜலத்தில் கொஞ்சத்தை அந்ந் கொட்டி மற்றொரு தடவை கிளறி அல்லது கிண்டிக்கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷம் வரையில் வேகவிட்டு அயினஜலம் வறறிச் சற்று இறுகியபின், மீதிஜலத்தையும் கொட்டி மற்றொரு தடவை கிண்டிக் கொடுத்து நான்கு ஐந்து நிமிஷங்களுக்குப் பின் அக்களியானது வெந்நீர்தம் பாததுக் கொண்டு அதாவது கையை ஈரமாகிக் கொண்டு அக்களியிற கொஞ்சத்தை எடுத்து உருட்டி அது கையில் ஒட்டாமலிருக்கும் தருணத்தில் அடுப்பை விட்டிறக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது

இக்களியைத் தித்திப்புகளின் யாக்குவதின் பொருட்டு வெல்லத்தைச் சேர்ப்பதுமுண்டு. அவ்வாறு சேரக்க வேண்டுமானால் 5 பலம் வெல்லத்தைத் தூளாகக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க்

கரைந்தபின் மாவைக் கொட்டவேண்டும். தேவையானால் காலஞ் சுவைநிலைப்பொடியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இக்களியைச் சமைத்தபின், அது இறுகிக் கலனுபோலாகாமல் இருக்கும்படி அக்களியைச் சமத்தோடு குறைய மாங்காய் அளவு உருண்டைகளாகக் கிணலில் ஜலத்திற் போட்டு வைத்திருக்கவேண்டியது.

இக்களியானது பெருமபாலம் குடகு, மைஞா, பெங்களுர், சேலம் ஜில்லாவின் சில தாலுகாக்களாகிய ஸூர், டெங்குணிக்கோட்டை முதலிய ஊர்களில் விசேஷமாக உபயோகிக்கப்படுகின்றது.

12 சோளம், கம்பு, ராகி இவைகளின் அடை.

மேற்சொல்லிய தானியங்களுள் ஏதாவதொன்றின் மா - அரைப (½) படி.— இத்தானியங்களை நனடியக்குத்திப் புடைத்து, அங்கு நெய்யா விலலாமல் மாவாக அரைத்து மேற்சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு அரைக்கால் (½) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து மாவின் கலந்து கொடுக்கும் நிலைக்கு விட்டு, இறுகலாயப் பிசைந்து உருட்டிச் சமத்தோடு குறைய ஒரு மணிநேரம் வரையில் வைத்திருந்து அது நன்றாய் ஊயியபின் செம்மையாய் மாத்தித்துப் பிசைந்து மாங்காயளவு உருண்டைகளாகக், ஓர் அப்பளப் பலகை அல்லது கவிழ்த்த தாமாளத்தின்மேல் வைத்து உள்ளங்கைப்பிழை வட்டமாய் நகர்த்திக் கொண்டு சுமார் நெல்லின் கனமுள்ள அடைகளாகத் தட்டி அல்லது அப்பளக் குழவியினால் அருட்டி * அப்பளமாகச் செய்து 1½ அல்லது 4½ இரத்தலக்கத்தை அடைய வரவுபெற்ற நோசைக்கல் அல்லது தட்டை அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது காய்ந்தபின் தட்டி வைத்திருக்கும் அடையை அதிற் போட்டு அது வெந்து சமத்தாக சிவக்குந் தருணத்தில் அதை நிரப்பிக்கொடுத்துச் சாறு நேரத்திற்குப்பின் இப்பால் எடுத்து அதன் விழுமடி அதாவது ஓரங்களைத் துணவில் வாட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படியே மீதியானவைகளுக்கும் தட்டிச் சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது தேவையானால் இவ்வடைக் கருக்குச் சில சமயங்களில் வெல்லத்தைச் சேர்ப்பதுமுண்டு.

* இவ்வடைகளைத் தட்டும் பலகை, தாமாளம் இவைகளின் பேரில் அவ்வடை மின் மாவைக் கொஞ்சம் ஊவித்தடிப் பின்பு அடையைத் தட்டவேண்டும். உருட்டி வதா யிருந்தாலும் அவ்வப்பளக் குழவிக் குழை உதராமாவைத் தட்டிக்கொள்ளவேண்டும். இப்படியே செய்வதினால் அடையானது ௨ ருட்ட அல்லது தட்டப்படுகையிலும், சுட்டப்படுகையிலும் தாமாளம் குழவி தட்டினால் அடையின் மா ஓட்டாமலிருக்கும்.

அபபடிச சோகருய் படசத்தில், மூன்றுபலம் வெலலத்தை மாவைபிசைவதின பொருட்டு உபயோகிக்கும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கரைத்துப் பின்பு மாவிலவிட்டுப் பிசையவேண்டியது இவ்வடைகளைத் தூளாக்கிக் கூட்டு, குழம்பு, தயிர் முதலிய சாதக வஸ்துகளுடன் கலந்து அன்னத்தைப் போலவே புசிக்கவேண்டும்

13. கோதுமை மா அல்லது நொயயின்

சாதா அடை அல்லது ரொட்டி.

கோதுமைநொய அல்லது மா-அரைப ($\frac{1}{2}$)படி, நெய்-ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம்,

போடிசெய்த உப்பு - காலே அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய் பிசரி அது இறுகலாய் மொத்தை யாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து சுமார் ஒன்றரை மணிநேரம் வரையில் அபபடியே ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய் மாதத்தித்து (கம்பிபோல நீட்டவரும் வரையில்) பிசைந்து அறிவிருந்து பெரிய எலுமிச்சங்காயளவு மொத்தையை எடுத்து உருட்டி வைத்துக்கொண்டு, 58, 59 இந்த லக்கணகையுடைய வடிவுபோன்ற அப்பளப்பலகை, குழவி இவ்விரண்டின் பேரிலும் கொஞ்சம் கோதுமை மாவைத் தூவித் தடவிக் கொண்டு, அவ்வுருண்டைய அப்பளப்பலகை மின்மேல் வைத்துக் குழவியால் உருட்டித் தோசைபோல வட்டமாகவும், அரைநெல்லின் கனமுள்ளதாகவும் ரொட்டியைச் செய்து மண், கல, இரும்பு இவைகளி லேதாவதொன்றிற் செய்ப்பட்ட தோசைக்கலை அடுப்பின்பேரில் போட்டு மந்தமாய் எரிப்பிட்டு மேற்சொன்ன ரொட்டியை அதின் பேரிற போட்டுச் சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது ரொட்டியானது கொப்பளம் கொப்பளமாய்க் கொஞ்சம் உப்பிய பின் அதைத் திருப்பிக்கொடுத்துக் காந்திப்போகாமல் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் கூட்டு, பிறிது இப்பால் எடுத்து அதின் சுற்றோரத்தை அடுப்பின் ஆவியில் சுற்றிக் காட்டியபின் இப்பால் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படியே மீதிமாவையும் ரொட்டியாகச் செய்வேண்டும்

இந்த ரொட்டியை முந்திய அடைக்கோப் போல் வகையினால் தட்டியுஞ் சுட்டலாம் இந்த ரொட்டியைப் புசிக்கையில் சிலா நெய்வித்ததடவிக் கொண்டும் இன்னுஞ்சிலா மூன்று அல்லது நான்குபலம் நெய்யையும் அதையுள்ளவான ஜலத்தையும் கலந்து தண்ணீர் வைத்துக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு ரொட்டி அல்லது அடைகளில் ஒவ்வொன்றையும்

ஆநாவி (தோசைக்கல்) விருது தெடுத்த உடனே அச்சலத்தினுட கொஞ்சத்தை ரொட்டியின் இருபக்கங்களிலும் தடவி ஒன்றின் பேரி லொளஞ்சுவைத்திருந்து பின்பு உபயோகிப்பதுண்டு இவ்வாறு செய்வதால் ரொட்டியானது புசிக்கப்படுகையில் மிருதுவாய் இருக்கும் ரொட்டிசள கூட்டு, குழம்பு, பருப்பு முகவிய உவாப்பு, காப்படி, சுவைக்கையுடையவும், சாக்கரை, மாம்பழம், வாழைப்பழங்களின் சிந்தனைகளே போபோன மந்திரஸத்தை புடையவுமான அனுபான வஸ்துக்களைக் கொண்டும் புசிப்பதுண்டு

14. உரொட்டி கருக கமீ (புளிப்பு) தயார்செய்தல்.

இநதுஸ்தான தேசங்களி லுள்ளவர்கள் தமது ஆகாரத்தின் முதன் மையான வஸ்துவாகிய ரொட்டியை மெத்தைபோல மிருதுவாமிருக்கச்செய்வதற்காக ஓரவகைப் புளிப்பைத் தயார் செய்வதுண்டு அதற்குக் கமீ என்று பெயர் இக்கமீகள் பின்வருமாறு ஒன்றிரண்டு விதங்களாய் இருப்பினான் அரைப்படி ஜலம்கொள்ளும்படியான இரண்டு புதுக்கலயங்களைக் கொண்டு அவற்றில் ஒன்றை நன்றாய்க் சுழவி ஒரு ரு எ ல்ளக்கெண்ணையை அக்கலயத்தின் வெளிப்புற அடிப்பாகத்தில் தடவி அதில் ஜலத்தை நிரப்பி அடுப்பிலவைத்துக் காய்சசி அது நன்றாய்க் காய்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கியபின் அதைக் கொட்டிவிட்டு மறையுருட்டவை அதில் நல்ல ஜலத்தை நிரப்பி முன்போலவே காய்ச்சி அதுவும் நன்றாய்க் காய்ந்து கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே அப்படி விட்டற்கு அந்தஜலத்தின் சூடானது குளிப்பதற்குப் போதுமான சூடாயிருக்கையில் அதில் 2 ரு எ கட்டைப்பருப்பைப் போட்டு அக்கலயத்தின் வாயை மறையுருக்கலத்தால் மூடி அதாவது இரண்டிக் கலயங்களின் வாயானது ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படியாக மூடி அதைச் சாமாவிரி புதைத்து வைத்துக்கொள் வேண்டியது பின்பு சமநேரக்குறைய 5 சாமத நேரகுப்பின் அதை இப்பால் எடுத்துக்கொண்டு அந்லுள்ள நல்ல ஜலமானது துரைகட்டிக் கொஞ்சம் புளித்தவாசனை யுள்ளதாய் இருக்கையில் அதை அரைப்படி கோதுமைமாவிற கலந்து அதனுடன் அக்கலயத்திலுள்ள பருப்பையும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க் சுழவி, அச்சலத்தையும் கலந்து அமமாவை நன்றாய்ப் பிசைந்து மூன்று அலகு நான்கு நாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருக்க அது புளித்துச் கமீ ஆயவிடும்.

உரொட்டியைச் செய்ய விரும்புகையில் அதற்காக எடுக்கும் மாவானது நூற்பது ரு-எ யாக இருந்தால் அதனுடன் கலக்கும் புளிப்பானது ஒரு ரு எ யுள்ளதாய் இருக்கவேண்டும். செய்துவைத்திருக்கும் புளிப்பிலிருந்து எவ்வளவை எடுத்துக் கொள்ளுகிறோமோ அவு

வளவு கோதுமைமாவை நீதிப் புளிப்புடன் கலந்து விடவேண்டியது. இவ்வாறே நாளதோறும் எடுக்கப்படும் புளிப்பிறகுப் பதிலாகப் பச்சைமாலை பாதகிசெய்துகொண்டே இப்புளிப்பை எப்பொழுதும் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்க வேண்டியது. இவ்வாறு சேகரித்துவைத்திருக்கும் புளிப்பானது வரண்டு போகும் படசத்தில் இடைக்கிடை மோசெல்லியவாறு கட்டைப் புளிப்பைத் தயாரிப்பது அந் புளிப்பு மாசிறகலந்து பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

15. மற்றொருவகைக் (புளிப்பு) கமீர்.

இதையும் மூங்கிய கமீரைப் போலவே செய்ய வேண்டியது. ஆனால் அந்தக் கமீருக்காக காயந்தலத்தில் கட்டைப்பருப்பைப் போடுகையில் சுமார் மூன்றுபலம்சீனி அல்லது நாட்டுச் சாகரையையும் போட்டு மற்றவேலைகளை மூங்கிய கமீருக்குச் செய்தது போலவே இதற்கும் செய்யவேண்டியது.

16. மூன்றாவது வகைக் (புளிப்பு) கமீர்.

இரண்டு ரூ எ கட்டைப்பருப்பைக் கொண்டு 14-வது கமீருக்கு கட்டைப் புளிப்பைத் தயார் செய்ததுபோலத் தயாராகி, அதில் மூன்றுமுககால (1½) ரூ எ புளித்ததயிர், பதிலாக 1½ ரூ எ கோதுமை மா அல்லது நெய், மூன்றுவிசம் (½) ரூ எ பொடிசெய்த பெருஞ் சீரகம் இவைகளைச் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து, ஓர் துணியில் முடிப்பாகத் தளர்த்தியாய்க் சட்டித் தொங்கவிட்டு நாடோறும் அம் மாவானது உபயி இருக்கிறதாவென்று பார்த்துக்கொண்டும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் மாலை அத்துடன் சேர்த்துக்கொண்டும் வந்து முறையிய புளிப்பை உபயோகிப்பதைப் போலவே இதையும் உபயோகிப்ப வேண்டியது. ஆனால் இதை அதிகமாய்ப் புளிக்கவிடாமல் மிதமாயிருக்கச் செய்யவேண்டும்.

17. கமீர் உரொட்டி.

கோதுமை 1½ அல்லது நெய் - அரை (½) படி, கமீர் (புளிப்பு) அரை (½) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால (½) பலம் — இவைகளை மூன்றுயக்கலந்து கலலஜலத்தை விட்டு இறுகலாயப் பிசைந்து, சற்றேறக்குறைய இரண்டு மணிநேரம் வரையில் சூடான அதாவது குளிர்ந்த காற்று முதலியவை விலலாத இடத்தில் வைத்திருந்து அது கொஞ்சம் புளித்து உப்புக்கையில் மற்றொரு தாம் நன்றாய் மாததித்துப் பிசைந்து சுமார் இரண்டு (2)

பலம் நிரையுள்ளதாய் எல்லாமாயையும் உருண்டைகளாகி முகநிய ரொட்டியைப்போல ஒரு நெற கனமுள்ளதாய் அப்பளமாகச் செய்து, பின்பு அவ்வப்பளங்களை ஓர் ஈரத்துணி யினமேற் பார்ப்பி மறநெரு ஈரத்துணியால் மூடி அரை மணி நேரம் வரையில் வைத்திருந்து, பிறகு முற்கூறிய படியே கல, மண, இரும்பு இவைகளிலேநாவ கொன்றிஹுற செய்யப்பட்ட ஓர் தோசைக் கலவினமேற் போட்டு உடனே அந்த ரொட்டியை அதின் மையத்தில் ஓர் கரண்டிக் காமபு அல்லது துளிப்பின கோவினால் அங்கு பிங்குமாக மூன்று அல்லது நான்கு குத்துக்களைக் குத்தி முகநிய ரொட்டியைப் போலவே உப்புக் தருணத்தில் அதைத் திருப்பிக் கொடுத்துப் பக்குவமாய் சுட்டு இப்பால் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது ஆனால் திருப்பிப்போடுங் தருணத்தில் இடைக்கிடை புளிகத் தோரைச் சிலா தெளிப்பது முண்டு இந்த ரொட்டியைக் தோசைக்கல அல்லாமல் போன அடுப்பிலும் கூண்டடுப்பி லுஞ் சுடுவதுண்டு

1 இந்த ரொட்டியைப் போனடுப்பிற் சுடவேண்டுமானால் மாலை அப்பளப் பலவகையின பேரில் உருட்டி வட்டமாகக் காமல் ஓர் ஈரத் துணியை நான்கு அல்லது ஐந்து மடிப்புக்களாக மடித்து வட்டமாய் வட்டத் தலைகளைப் போலாக்கி, அதன்பேரில் மாவின உருண்டையை வைத்துக் கையால் தட்டி அதன் மையத்தில் விரலால் மூன்று அல்லது நான்கு துவாரங்களைச் செய்து, 8 இந்த லக்கத்தையுடைய போன அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவரில் எருமுட்டைகளைச் சுவரில் அடிப்பதுபோல அடித்துச் சற்று நேரத்திற்குப் புளிகத் தோரைக் கொஞ்சந் தெளித்து அது சாறுச் சிவந்து உப்புரையில் 47 இந்த லக்கத்தையுடைய சொக்கிபோன்ற முள்ளினால் ரொட்டியின் மேற்புறத்தை அழுத்திச் கொண்டு, மற்றொருகையால் 48 இந்த லக்கத் தையுடைய ரொட்டித்துடுப்பிஹுற கிளப்பி எடுத்து, அந்த ரொட்டியின் சுற்றோரங்களை மேற்படி முள்ளு, துளிப்பு இவைகளினுதவியால் அடுப்பின் தரையிலிருக்கும் கணலில் சுழாறிக்கொண்டே வாட்டி இப்பாடுபடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது ஒரேகாலத்தில் நான்கு அல்லது அதிகமான ரொட்டிகளை மேற்படி அடுப்பின் சுவரில் தட்டலாம்

2 இதனைச் செங்கலைப்போலச் சதுரமாயும் உயரமாயும் இருக் குமபடி கூண்டடுப்பில் சுடவேண்டுமானால் பிசைந்து சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவின ஒவ்வொரு உருண்டையையும் ஒவ்வொரு ரொட்டிக் கிண்ணத்திற்குபோட்டு, அவைகளை 7 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவுபோன்ற கூண்டடுப்பின் கூரையின் மேற்புறத்தரையில் சற்று

நேரம் வைத்திருக்க அகநிண்ணங்களுள்ள மாவானது சூட்டிலை நிரம்ப உப்புந் தருணத்தில் அவைகள் ஒவ்வொன்றையும் நீண்ட காமபுள்ள துடுப்பினமேல் வைத்துக் கூண்டடுப்பின் உட்பக்கத்துத் தரையில் ஒன்றோடொன்று படாமல் விலகி இருக்கும்படி வைத்துப் பின்பு அதின்வாசலே இருப்புத்தகட்டு கதவிலை மூடி சுமார் 15, 20 நிமிஷங்கள் சென்றபின் சதவைத்திறந்து அவைகள் கொஞ்சம் சிவந்து உப்பி இருப்பதைப்பார்த்து இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு தடவையிலும் கூண்டடுப்பின் தரையின் விசாலத்திற கொத்தப்படி அதிகநிண்ணங்களை வைத்தெடுக்கலாம் இவ்வடுப்புகளை எரியிடம் விஷயத்தைப்பற்றி இவ் வடுப்புக் கீழ்ப் பற்றிச் சொல்லும் 73-வது பக்கத்தைப் பாரக்க

3 போனடுப்பிற சுமும்பொருட்டு வட்டவடிவாகி வைத்திருக்கும் ரொட்டியை இக்கூண்டடுப்பிற் று, கூண்டடுப்பிற கட்டப்படும் சதுர ரொட்டிகளை போனடுப்பிலுமவைத்துச் சுடலாம்

18. ஸிராமாரி ரொட்டி.

பால் - அரைப் (½) படி, கமீர் ஒன்றோகால் (1½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்க் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பாலேடு - ஐந்து (5) பலம், கோதுமை நெய் - அரைப் (½) படி, உப்பு - கால் (¼) பலம் — இவைகளுள் பாலேடு, கோதுமைநெய் இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பின்பு உப்பையும் தூளாகநிச்சேர்த்து அதனுடன் மேலேசரைத்து வைத்திருக்கும் கமீர் கலந்த பாலையும் கொட்டி நன்றாய்பிசைந்து மாத்தித்து மிருதுவாகி உருட்டி வைத்துக்கொண்டு, சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது அது சற்று உபரிவரும் மையத்தில் அதை எலுமிச்சங்காய அளவு சிறிய உருண்டைகளாகக் அப்பளப்பலகையில் வைத்து உருட்டி அரை நெலனின் கனமுள்ளதான ரொட்டிகளாகக்கொண்டு,

தயர் - வீசம் (½) படி, பால் - வீசம் (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கடைந்து இதை ஒவ்வொரு ரொட்டிக்கும் தடவி அந்த ரொட்டிகளை முந்திய ரொட்டிகளைப்போல ஓராரத்துணியில் பரப்பி மற்றொரு ஈரத்துணியைக் கொண்டு ஒன்றரைநாழிகை வரையில் மூடிவைத்திருந்து உப்பிவரும் தருணத்தில் முந்திய கமீர் ரொட்டியைப் போலவே இந்தரொட்டியின் மையத்திலும் இரண்டு மூன்று துவாரங்களைச் செய்து போன அடுப்பின் உட்பக்கத்துச் சுவற்றில் அடித்து அது

வேகுவரையில் அதாவது கொஞ்சஞ் சிவந்து கொப்பளமாக உப்பும் வரையில் அடிக்கடி கொஞ்சம் புளித்த மோரைத் தெளித்துக்கொண்டே இருந்து, கொஞ்சம் சிவந்து உப்பியபின் கமீரொட்டியின் ஓரங்களை அனலில் காட்டியதுபோல காட்டிப் பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

19. காய கிழங்குகளசோந்த அடை.

சாககரை வள்ளிக்கிழங்கு அரை (½) வீச்சை, கோதுமை நொய ஏழு (7) பலம், பொடித்த உப்பு அரைக்கால (½) பலம் — இவற்றுள் கிழங்குகளைக் குமியின் ஆவியிற்போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டுச் சற்று ஆறியபின் அதன் தோலை உறித்துவிட்டு உட்சதையைப், கோதுமை நொய, உப்பு இவைகளையும் ஒன்றாகக் கலந்து இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து நன்றியு மாத்கித்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாகி அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப் பலகையிலிட்டு அதன் குழவியினுருட்டி அடையாக்கி மறரொட்டி களைப் போலவே தோசைக்கலவில் போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போலவே பாங்கிக்காய், வரிழைக்காய் உருளிக்கிழங்கு முதலிய மதுர ரசத்தோடு கூடிய காய், கிழங்குகளைக் கொண்டும ரொட்டிச் செய்வலாம் ஆனால் காய் கிழங்குகளைச்சுட்டு அல்லது வேகவைத்து அதன் தோல் முதலியவைகளைப் போக்கிவிட்டு ரவையுடன் கலந்து பிசையவேண்டியது

பலவகை குஷ்கா எனனும் வாசனை

அன்னங்கள்

இவைகள் உற்சாக காலங்களில் வேழக்கையாய் சமைக்கப்படும் இவைகள் தயிர், பால், சாககரை இவைகளையே சாதகமாகக் கொண்டு புசிக்கப்படுகின்றன உவாப்பு, புளிப்பு, காரப்பு முதலிய சுவைகளோடு கூடிய ரஸம், கூட்டு, குழம்பு முதலியவைகள் இவ்வன்னங்களுக்கு உதவா அல்லாமலும் இவ்வன்னங்கள் எப்பொழுதும் மொத்தை அல்லது கட்டியாயிலலாமும், பருகல்கள் கைக்கு ஒட்டாமல் சுண்டலைப்போல இருக்கவேண்டும்

20. சமேலி குஷ்கா.

மல்லிகைப்பூ - கால (½) படி — நல்லஜாதி மல்லிகை மலராத உடனே அதின் பசுமையான காமபூக்களை கிளளி எறிந்துவிட்டு மீதி

இருக்கும் பூவை நான்கு முடிப்புகளாக (மெல்சிய மலதுணி
யில்) முடி படுக்கட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் அரைப (½) படி —இதை ஓர் பாததிரத்தில விட்டு அடுப்
பில் வைத்துக் காய்ச்சி, ஜலம் காய்ந்து சதங்கைக் கொடுக்கண்ட
உடனே, ஓர் குண்டான அல்லது போகினியின வாயை மெல்
சிய துணியிலை கட்டி பூமுடிப்பில் ஒன்றை அதிலவைத்துச்
கொத்தித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் இரண்டு கரண்டி அள
வைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பூமுடிப்பின் பேரில் முடிப்பை
புரட்டி முக்கொண்டே கொட்டிப் பின்பு அம்முடிப்பை எடுத்து
விட்டு மற்ருரு முடிப்பை வைத்து முன்போலவே கொதிக்க
கும் ஜலத்தைக் கொட்டவேண்டியது இவ்வாறு 4 முடிப்புக
ளின் பேரிலும் ஜலத்தைக் கொட்டிய பின்பு இந்த வாசனைஜல
த்தை இப்பால் எடுத்து மூடிவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

சிறு அரிசி அரைப (½) படி —இதை நன்கு மூன்று அல்லது மூன்று
தடவை களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

ஜலம் அரைப (½) படி —இதை இரண்டு படி ஜலம் கொள்ளுகிற
ஓர் பாததிரத்திற் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, ஜலம்
காய்ந்து சதங்கைக்கொடுக்கண்டவுடனே களைந்து வைத்திருந்
தும் அரிசியை அதற் கொட்டி நன்றாக கிளறிக்கொடுத்து
அப்பாததிரத்தை மூடி வைக்க வேண்டியது சற்றுநேரத்திற்கு
பின் அரிசி பாதிவேகசாடான்பின் மேலே சித்தப்படுத்தி வை
த்திருக்கும் வாசனைஜலத்தை அதிய கொட்டி நன்றாக கிளறி
க்கொடுத்து அப்பாததிரத்தின் வாயைச் சத்தமும், வெண்மையு
மான துணியை மூன்றாக மாத்திக் கட்டி மேலொருபாததி
ரம் அல்லது தாம்பாளத்தைக் கொண்டு ஆவிபோகாமல் மூடி
வைக்க வேண்டியது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷத்திற்கு
பின் அப்பாததிரத்தை அடுப்பை விட்டிறக்கிப் புகைநிலலாத
நெருப்புத் தண்ணீனமேல் சற்று நேரம் வைத்திருந்து பின்
இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

21. மாமூலி குஷ்டகா.

நல்ல அரிசி - அரைப (½) படி - இதை மூன்று அல்லது நான்கு தடவை
கள் அதாவது சுத்தமான ஜலம் வடியும் வகையில் நன்றாக
களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

கட்டித்தயிர் - ஒன்றேகால (1½) பலம். - இதை வடித்த அரிசியிற்கொட்டி
நன்றாக கலந்துகொடுத்து மற்ருருதடவை கொஞ்சம் ஜலத்
தைக் கொட்டிக் களைந்து விட்டு, மற்ருருதடவை,

கட்டித்தயிர-ஒன்றேமுகால (1½) பலம்.—இதைக் களைந்துவைத்திருக்கும் அரிசியிற கொட்டி நனருயக்கலந்து சற்றேரகருமைய ஒன்றைமணிநேரம் வைத்திருந்து பின்பு மறநெருத்தவை நல்ல ஜலத்தை விட்டுக் களைந்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம்-நரு (1) படி, பால் - அரைக்கால (½) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து களிம்பேராத பூத்திரத்திற கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற கொதிகண்டு பாதி வறறியபின் மேலே வடித்து வைத்திருக்கும் அரிசியை யுகிறகொட்டி,

பொடிசேயை உப்பு-அரைப (½) பலம் —இதையும் அரிசியுடன் போட்டு நனருயக்கலந்து மூடி வைத்திருந்து அரிசி பாதிவேககாடான பின் அதைச் சாததமான மூர் வெள்ளைத்துணியிற கொட்டி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பிழிந்து வைத்துக்கொண்டு, மூர் களிம்பேராத பாதிரத்ததை அடுப்பிலவைத்து அதில அந்தச் சாதத்தைக்கொட்டி,

பால்-அரைக்கால (½) படி —இதை அந்தச்சாதத்தில் கொட்டி விடாமல் தெளித்து (மந்தாக்ஷினி) அனலில் வேகச்செய்து அது மலாபோலானபின்,

நெய் இரண்டரைப (2½) பலம் —இது நல்ல மணமுள்ளதாயப்பராதது அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் சாதத்தில் விட்டு நனருயக்கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிரட்டி ரகநித தண்ணெய் மேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

22. கிலானீ குஷ்கா.

அரிசி அரைப (½) படி —இதை நனருயக்கலந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சற்று நேரம் வைத்திருந்து,

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப (1½) படி —இதைக் களிம்பேராத பாதிரத்திற கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற கொதிகண்டவுடனே, மேலே வடிய வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிறகொட்டி நனருயக் கலந்து கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து அவ்வரிசி பாதிவேககாடான வுடனே,

உப்பு-ஒன்றேமுககால (1½) பலம்.—இதைப் பொடித்துப் பாதிவேக காடான சாதத்திறபோட்டு நனருயக் கலந்துகொடுத்து மூரு கொதிகண்டவுடனே,

கட்டித்தயிர-இரண்டரைப (2½) பலம், பெரிய எலுமிச்சம்பழம்-ஒன்று (1), நல்ல நெய்-ஒன்றேமுககால (1½) பலம் —இவைகளில் எலுமிச்ச

சமபழத்தைக் கசக்கிப்பிழிந்து அந்த ரஸத்தையும் தயிர், நெய் இவைகளையும் ஒன்றினின்பின ஒன்றாய்க் கொடுக்கும் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து சற்று நேரத்திற்குப்பின் அதாவது சாதம் நன்றாய் வெந்தபின், அந்தச் சாதத்தை ஓர் சுத்தமான துணியிற் கொட்டி ஜலத்தைப் பிழிந்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

புதுமண்சட்டி-ஒன்று (1), பால் - வீசம் ($\frac{1}{2}$) படி — இவைகளில் புதுச் சட்டியின் உள்ளும் வெளியும் நன்றாய்க் குடிசை சுத்தம் செய்து அதை அடுப்பிலவைத்துப் பின்பு அதன் உட்புறத்தின் எல்லாப் பக்கங்களிலும் பாலைதெளித்து அது சுணியியின் அதாவது வறியியின் மேலே பிழிந்து வைத்திருக்கும் சாகத்தை அதிற் கொட்டி,

பால்-வீசம் ($\frac{1}{2}$) படி — இதைப் பாணியினிருக்கும் சாதத்தில் தெளித்து அல்லது கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து ஆவியோகாமல் மூடி வைக்கவேண்டியது இச்சமயத்தில் அடுப்பின் எரிச்சலானது மந்தமாயிருக்க வேண்டியது சற்று நேரத்திற்குப்பின் சாதம் மலாபோலானபின் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

13. மொஹஸம் கானி குஷ்கா

அரிசி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டுச் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து பின்பு,

நெய் மூன்று வீசம் ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஓர் வாணியிலிவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காயந்தபின் ஊரவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம்-முக்கால் ($\frac{1}{2}$) படி — இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற வேர் பாத்திரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி, அது காய்ந்து கொடுக்கண்டவுடனே, வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மந்தமான எரிச்சலிட்டு அன்னம் கண்டலபோலான பதம் பார்த்து அதை அடுப்பைவிட்டிரக்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு ஓர் கலாயதாம்பாளத்திற் கொட்டிக்கொண்டு,

பாலே - ஐந்து (5) பலம், பொடித்த கற்கண்டு அல்லது சீனிச்சுரை - பத்து (10) பலம் — இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் குஷ்காவில் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

பலவகை ஸௌஜ்ஜிகளும் 'அவைபோன்ற அடை' அல்லது ரொட்டிகளும்.

இந்த ஸௌஜ்ஜி என்னும் சாதமானது பிராமணர்களுக்குள் ஏகாதசி முதலிய விரதநாட்களில் உபவாசஞ்செய்யச் சகதியுடையவர்களுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாய்ச் செய்யப்படும் அதிலும் காளுடக மகாராஷ்டிர மாதத்துவங்களில் இது வெகு சாதாரணமாய் உபயோகப்படுகின்றது. இதற்கு உஸலிபென்தும் சொல்லுவதுண்டு. இந்த ஸௌஜ்ஜிகளையும் இனி பின்னால் சொல்லப்படுகிற பச்சடி, ரஸம், குழம்பு, காயகறி முதலியவைகளையும் செய்வதற்குத் தாளித்துக்கொட்டல் அல்லது சியமாகையால் அத்காசரித்தத்தைச் செய்யப் பின்வருமாறு அறிந்து கொள்ளுக.

24. தாளித்துக் கொட்டல் (தாளிதம்).

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் —இதை ஒரு வாணலி, இரும்புக் கரண்டி, ஒரு பாத்திரம் இவைகளில் எதாவதொன்றில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி அதன் சொர சொர வென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே,

மிளகாய் —இதின் காமபைப் போக்கிவிட்டுச் சிறு சிறு துண்டுகளாகக் கிச செமமையாய்க் காயந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெய் பிறபோட்டு மிளகாய் பாதிவேசகாடானவுடனே,

உளுத்தம்பருப்பு *, கடுகு —இவைகளைப் பாதி வெந்த கிள்ளுமுள்கார்ப்புடன் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துச் சட்டப் வென்கிற சப்தம் பூரணமாய் நின்றபோதும் வரையில் அடுப்பில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து எந்தப் பதார்த்தத்திற்குப் போட வேண்டுமோ அதில் போட்டுச் செமமையாகக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது அப்படிக்கிலலாமல் அந்தத் தாளித்ததிலேயே வேறு பதார்த்தங்களைப் போடவேண்டி யிருந்தாலும் அப்படியே செய்யவேண்டியது.

சிலசமயங்களில் தாளித்ததிலேயே பெருங்காயம், கருவேப்பிலை முதலியவைகளைப் போடுவதுண்டு அப்படிப் போடவேண்டுமானால்

* சாதாரணமாகத் தாளித்துக்கொட்டலுக்கு உளுத்தம்பருப்புமட்டும் சோப்பை வழக்கம் சில சமயங்களிலுக்கு ருசியின்பொருட்டுக் கட்டைப்பருப்பையும் உளுத்தம்பருப்புடன் சேர்த்துக்கொள்வதுண்டு. ரஸம், குழம்பு முதலிய சில இளகமான பதார்த்தங்களுக்குப் பொரித்துக்கொடுக்கையில் பருப்பு திணுசுகளே தேவையில்லை, கடுகு மிளகாய் இவ்விரண்டே போதுமானது.

தாளிதம் பக்குவமானதின குறிப்பாகிய நடுகு வெடித்ததின் சபதம் நின்றவுடனே அவைகளைப் போடவேண்டும்.

சாதாரணமாய் நமது ஜனங்களில் அநேகர் தாளித்துக்கொட்ட வேண்டிமானால் எண்ணெய் அல்லது நெய் செம்மையாய்க் காயவ தற்குமுன் அதற்குப் போடவேண்டிய கிளஞ்மிளகாய், உலுத்தம் பருப்பு, கடுகு முதலியவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து அரைவேககாடான எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் போட்டுத் தாளித்துக்கொட்டல் பக்குவமானதின குறிப்பாகிய சடப்படவென்கிற சபதம் நிற்பதற்கு முந்தியே பக்குவமாயிற்றென்று தெய்ந்து அப்பக்குவமான தாளித்துக் கொட்டலைப் பதார்த்தங்களுக்குப் போடுகிறார்கள் அப்படியே போடுவதினால் பதார்த்தங்களின் ருசி கெடுவதுமல்லாமல் தாளித்துக்கொட்டலின் பதார்த்தங்களாகிய மிளகாய், பருப்பு, கடுகு முதலியவைகள் அரைவேககாடாயிருந்து பலவிதப் பிணிகளையு முண்டாக்குகின்றது ஆகையால் மேற்சொல்லியபடியே தாளித்துக்கொட்டுவது அவசியமாயிருக்கின்றது

25. ஸாதா ஸொஜ்ஜி.

இதை வறுத்திரிசிச் சாமிமேனாறும சொல்லலாம் வீரநாட்களில் உபவாஸம்செய்யா சக்தியற்ற நோயாளிகளுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாகச் செய்யப்படும இது சீதவாயு, வாந்தி, சுரம், பேதி இவைகளைக் கண்டிருக்கும்

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி — இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வாண்டியில் போட்டு மணல நிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவிலையில்விட்டுக் காய்ச்சி, ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியைக் கீழாக் குலுத்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உடனே கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில கொட்டி முதலாவது சாதாக் சாதத்தைப் போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

26. தாளித ஸொஜ்ஜி.

சிறு அரிசி - ஒரு (1) படி. — இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஒரு வாண்டியில் போட்டு மணலநிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம்.—இதை ஐந்தாழ்வலம் கொள்ளுகிற ஒரு வெண்கலப்பாணை அல்லது ஈயம்மூசின தவலையிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகாலை (1) பலம் —இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரான உடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (½) பலம்.—இதையும் தயாரான தாளிதத்திற் போட்டுச் சட்டாடவென்கிற சபதம் நின்றவுடனே,

நல்ல ஜலம் இரண்டு (2) பாடி —இதைத் தயாரான தாளிதத்திற்கொட்டி,

மஞ்சள் பொடி - அரைக்கால் (½) ரு எ —இதையும் அந்த ஜலத்தில் போட்டுச் சாறுநெர்த்திற்குப்பின் ஜலம் கொடுக்கத்தொடங்குகின்ற உடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியைச் செம்மை யாய்க்கின்றது ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்கொட்டிக் கிளறிகொடுத்தது மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அரிசி முக்கராபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடித்த உப்பு - அரைப (½) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஸொஜ்ஜியில் போட்டுக் கரண்டிக்கரம்பினால் நன்றாய்க் கிளறிகொடுத்து நெருப்புத்தண்ணிமேல் வைத்து உடனே,

நெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதை ஒரு இரும்புக்கரண்டி அல்லது சிறிய வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது செம்மையாய்ச் காய்ந்தபின்,

மிளகு - அரைக்கால் (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம் —இவ்வி ரண்டையும் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் போட்டுப் பொரித்துக் கீழேயிறக்கி உடனே,

பெருங்காயம் - இரண்டு (2) ரு எ —இதை வாணலியிலிருக்கும் மிளகு சீரகத்துடன் போட்டுக் காயம் பொரிப்போல் ஆனபின் அதை மாத்திரம் எடுத்துவிட்டு மஹ மிளகு சீரகத்தை நொய்யுடன் ஸொஜ்ஜியில் * கொட்டிக் கரண்டிக்கரம்பினால் கிளறிகொடுத்தது ஐந்து நிமிஷம் வரையில் தண்ணிமேலேயே வைத்திருந்து பின்பு தண்ணிவிட்டு இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

* ஸொஜ்ஜியில் போடப்படும் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் இவைகள் சேரந்த நெய்யுய்த் தாளிதம், மஞ்சட்பொடி இவைகள் சேரந்த உலர்நீரில் அரிசியைக்களைந்து கொட்டுவதற்குமுன் கொட்டிப் பின்பு களைந்துவைத்திருக்கும் அரிசியைச் சொட்ட வேண்டியது இவ்வாறு செய்வதினால் மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் இவைகளின் வாசனை நய்யுடைய நெய்யானது ஸொஜ்ஜியின் எல்லாப்பாகங்களிலும் கலந்து ஸொஜ்ஜிக்கு நல்ல மணத்தை உண்டாக்கும்

27. அரிசியும் பயற்றம்பருப்புங்கலந்த ஸொஜ்ஜி.

சிறு அரிசி - முக்கால (1) படி — இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வாண வியில போட்டு மணலநிறமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவே வேண்டியது

வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி — இதை 79-வது பகரத்தின் 9-வது பாராவில் செல்லியபடி வறுத்து அரிசியுடன் கலந்துவைத்துக் கொண்டு 26-வது ஸொஜ்ஜியைப்போலவே இத்தையும் செய்ய வேண்டியது

28. தேங்காய்ப்பால சோந்த ஸொஜ்ஜி.

அரிசி - முக்கால (1) படி, பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி — இவ்விண்ணை 27-வது ஸொஜ்ஜிக்கு வறுப்பதுபோல வறுத்து ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்துருவல் - பத்து (10) பலம் — இதை அம்மிரில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போல ரைத்து இரண்டுபடி ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டிச் சககை யைப் பிழிந்துவிட்டுத் தேங்காய்ப்பாலை மட்டும் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம் — இதை ஜ்ஞதுபடிஜலம் கொள்ளுகிற வெண்ணெய்ப்பாளை அல்லது ராயம்புகின் தவிலில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்துவுடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைபடி (1/2) பலம், கடுக கால (1) பலம் — இவைகளை வெண்ணெய்ப்பாணியில் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (1/2) பலம் — இதைத் தயாரான தாளிதத்தில் போட்டுச் சட்படவெனகிற சப்தம் நின்றவுடனே, மேலேசிக் கப்படுத்தி வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பாலை அதில் கொட்டி,

மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (1/2) ரூ எ — இத்தையும் அந்தத் தேங்காய்ப்பாலில் போட்டு அந்தப்பால கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, முன் தயாராக்கிவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பின் கலப்பைச் செம்மையாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தேங்காய்ப்பாலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்தது மூடிவைக்கவேண்டியது இதின மறப்பாக்கங்களும் அதற்கு வேண்டிய மறச்சாமான்களும் 26-வது ஸொஜ்ஜியைப் போலவேதான்

29. மகாராஷ்டிர ஸோஜ்ஜி.

அரிசி - ஒரு (1) படி — இதை மணலநிறமாய்ச் சிவகருமபடி இருபது வாணலியில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டு வறுத்து வெந்நீரில் ஊறவைக்கவேண்டியது அது நன்றாய் ஊரியினி,

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொளுத்தி ஒரு பாத் திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்த வுடனே, ஊறவைத் திருக்கும் அரிசியைக் கொஞ்சங்கூட ஜலமில்லாமல் வறுத்து விட்டு அதில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

சீரகம் - கால (1) பலம், வறுத்தமிளகாய்துளள் - கால (1) பலம், பொடித்த வுப்பு - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (1) ரூ எ — இரதப் பதார்த்தங்கள் நெய்யில் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் அரிசியில் போட்டு உடனே,

கோபரைத்தருவல் - (5) பலம் — இதை வறுத்துப் பொடிசெய்து அந்த அரிசியில் போட்டு நான்குபுறத்திலும் செம்மையாய்க் கிளறிக் கொடுத்து,

பால் - அரை (1) படி — இதை நான்கு பாகங்களாகக் கொண்டு அதில் ஒரு பங்கை முதலில் ஸோஜ்ஜியில் தெளித்துக் கிளறிக் கொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது சுமார் 5 நிமிஷத்திற்குப் பின்பு மற்றொரு தடவையும் அப்படியே செய்து மூடி வைக்கவேண்டியது இம்மாதிரியாய் நான்கு தடவையும் பாலேத் தெளித்துக் கிளறிச் கொடுக்கவேண்டியது இவ்வாறு செய்கையில் அடுப்பை அதிகமாய் எரிட்டாமல் அடுப்பில் கன்கனவென்று அதிகதண்ணீருந் தால் அதுவே போதுமானது பின்பு அடுப்பை விட்டிருக்கி,

நெய் - ஐந்து (5) பலம் — இதை அந்த ஸோஜ்ஜியில் விட்டுக் கரண்டிச் சாமபினை கிளறிக் கொடுத்து, ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைச் செய்யும் பாத் திரமும் கிளறிக் கொடுக்கும் கரண்டியும் ராயம் பூசியதாகவே இருக்கவேண்டியது

30. மஸாலா ஸோஜ்ஜி.

இந்த ஸோஜ்ஜி வடதேசத்து மஹாராஷ்டிராக்களுக்கு அதிகப்பிரியமானது ஆனால் நமது சென்னை இராஜதானியின் தமிழ்நாட்டாரில் சிலருக்கு இது ருசிக்காததில்லை இதைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்கு வேண்டிய மஸாலாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகக் கால அளவுப் பின்பற்றாமல் செய்யவேண்டியது,

மஸாலா.

கொத்தமல்லிவிரை-ஒட்டைநறகால் (1½)

பலம்

கொப்பரைத்தருவால்-இரட்டைரைப

(2½) பலம்.

கிராமபு அரைக்கால் (½) பலம்

சேரகம் அரைக்கால் (½) பலம்

■ சஹாசிரசம்-அரைக்கால் (½) பலம்

மிளகு-அரைக்கால் (½) பலம்

இலவங்கப்பட்டை-அரைக்கால் (½)

பலம்

† நாகக்கேசர-அரைக்கால் (½) பலம்

வலரிசி-அரைக்கால் (½) பலம்

பெருங்காயம்-விசம் (1½) பலம்

மிளகாய்-அரையே அரைக்கால் (½)

பலம்

மஞ்சள்-காலேயரைக்கால் (½) பலம்

மேற்சொல்லிய வஸதுகளில் சஹாசிரகம் பெருங்காயம் இவைகளைத் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே துளிதுளி நெய்யைவிட்டு வறுத்தும், பெருங்காயத்தை தண்ணீரின் மேல் வைத்துப் பொரிபோலாக வும் ஒன்றாய்க் கலந்து அத்துடன் சஹாசிரகத்தையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி —இதைச் செம்மையாய்ச் களைந்து வடிய வைத்து ஜலம் சுத்தமாயில்லாமாசெய்து மேலே தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் மஸாலாப்பொடியை அகிறப்போட்டு செம்மையாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் —இதை அரைப்படியாரிசிச் சாதமாகும் ஒரு நாயம்பூசினதவல்லால் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே மஸாலாவை வைத்திருக்கும் அரிசியை அகியகொட்டி ஒரு துளிப்பு அல்லது கரண்டியால் ஐந்துநிமிஷம் வரை வில் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டே இருந்து,

■ ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் மஸாலா அரிசியைக் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது அரிசி அரைவேக்காடானபின்,

பொடிசேய்த் வுப்பு - முக்கால் (¾) பலம் —இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் ஸொஜ்ஜியில் போட்டு மற்றொருதடவை கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது ஸொஜ்ஜி முக்கார்பாகம் வெந்தவுடனே,

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் —இதை ஸொஜ்ஜியில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துக் கீழோற்றக்கி ஐந்துநிமிஷம் வரையில் நெருப்புத் தண்ணீரின்மேல் வைத்திருந்து இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

* இதைச் சீமைச்சேரகமெனவும் பிளப்புச்சேரகமெனவும் கேக்குவிரையெனவும் சொல்லுவதண்டு † இதற்கு சிறுநாகப்பூ எனது பெயர்.

31. ஸாதா உப்புமா.

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை இரண்டு படிஜலம் கொள்ளுமபடியான ஒருதவலைப்பிவிட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைபடி (½) பலம் — இம்முனறையும் 24 வது தாளிதமுறைப்படி ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெய் நிறபோட்டுப் பக்குவமாய்த் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் — இதையுருவித் தாளித்திற்போட்டுக் கரண்டிக் கம்பினால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு,

நல்லஜலம் - காலே அரைசகரம் (½) படி. — இதை அந்தத் தாளித்தறியில் கொட்டிக் கொடுக்கத் தொடங்கினவுடனே,

பொடிசேயத் வுப்பு அரைப (½) பலம் — இதைக் கொடுக்குஞ் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு,

பழயரிசி மா* - கால (1) படி, தேங்காய்துருவல் - ஐந்து (5) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் மறொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து முன்போல மூடி வைக்கவேண்டியது இப்படிச் சிலத்தடவைகளில் அடிகாந்தாமல் கிளறிக்கொண்டிருந்து, மா வெந்தபிறகு பாதத்து (சட்டிகட்டியா யிராமல் மலாபோலாய் வாகு மிருதுவாயிருக்கிற சமயத்தில்) அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்துநிமிஷம் வரையில் டிக்கயிலலாத நெருப்புத் தண்ணீர் மேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது.

காயா போடுவதாயிருந்தால் அதில் விசம் (1½) ரூபாய் எடை காய்ந்ததத் தாளிதம் தயாரானவுடனே ஜலம் கொட்டுவதற்கு முன்பு போட்டுவேண்டியது.

32 கோதுமைதொய் (ரவை) உப்புமா.

நெய் இரண்டரைப (2½) பலம் — இதை அரைபபடி அரிசிச்சாதம்வழிப் பதற்குப் போதுமான ஓர் அயம்பூசின பாதத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே,

* இந்த மாவானது அதிசுண்ணமாய் (குங்குமம்போல்) இராமல் நொய்வாட்டாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது சிலா அரிசியுடன் கொஞ்சம் துவரம் புருப்பையும் சேர்த்து அரைப்பதுண்டு.

மிளகாய - வீசம் (1½) பலம், கடுகு - மூன்று வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால (1) பலம், கீரகம் - வீசம் (1½) பலம், காயம் - ஐந்து (4) கு ஏ , கருவேப்பிலை - வீசம் (1½) கு ஏ — இவ்வாறு பதார்த்தங்களுக்கும் காயந்த நெயரில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுப் பக்குவமாய்த தாளிதம் தயாராவதுடன்,

கோதுமைநெய கால (1) படி — இதைத் தாளிதத்தில் கொட்டிக் கரணடிககாமபினுல கிளறிக்கொண்டிருந்து நெய்ய வறுபட்ட வாசனைவருகையில் அதாவது மணலநிறமாய் வறுபட்டபின்,

போடிசேயத் வுப்பு - கால (1) பலம் — இதை வறுபட்ட கோதுமை நெய்யில் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

கோளுசம்புளித்த மோர் காலேயரைக்கால் (1½) படி — இதை இடதுகையில் எடுத்துக்கொண்டு வறுபட்டிருக்கொண்டிருக்கும் மணலில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ச் கொட்டிக்கொண்டும் வலது கையினிருக்கும் கரணடியினுல கிளறிக்கொண்டும் இருந்து மோர் முழுமையும் விட்ட பின் புற்காலிலாத நெருப்புத் தண்ணீரோடு ஐந்து நிமிஷம் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது இதில் மோருசுப பதிலாக ஜலத்தைவிட்டும் செய்வதுண்டு ஆனால் மோர் விட்டுச் செய்வதே உத்தமமானது அம்மோரானது அந்நிதத்தண்ணியில் மலம்லந்தததரமாயிருக்கவேண்டியது

33. ஸாதா வாணலி : உப்புமா.

நெய்போன்ற அரிசிமா கால (1) படி — இதை நுரு நாயம் துசினபாத்சுந்தி தில் போட்டு,

போடி சேயத் வுப்பு - கால (1) பலம், புளித்த மோர் காலேயரைக்கால் (1½) படி — இவ்விரண்டையும் பாத்சுந்தி துருகுமா அரிசிமா வில் கொட்டிக் கரைத்து வைத்துச் சொள்ளிவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் மூன்றுவைப் (1½) பலம், கிளஞ்மிளகாய அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - மூன்று வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால (1) பலம், கருவேப்பிலை அரைக்கால் (½) பலம், காயம் வீசம் (1½) கு ஏ — இவ்வாறு பதார்த்தங்களுக்கும் கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து அதிலிருக்கும் காயத்தை மட்டும் இப்பால் எடுத்துவிட்டு, பின்பு மேலே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவை அந்தத் தாளிதத்தில் கொட்டி யுடனே கரணடிககாமபு அல்லது இருப்புத் துப்பினுல நன்றாய் அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி

■ இவ்வாணலியானது கறுப்பு, தாது, முதலியவைகளிலோம் சறுகுபோல தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்தியபடியே இருக்கவேண்டும்.

அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டியது இப்பழக்கிளறக்கின்ற வாணலியி றிருக்கும் மாவானது மாலாபோலாகுஞ் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இம்மாவைக் கரைப்பதற்குப் போடும மோர் கொஞ்சம் புளிப்பாயும் அதிக ஜலமில்லாமலும் இருக்கவேண்டியது கொஞ்சம் சூடா யிருக்கையிலேயே இதை உபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமா யிருக்கும் தேவையான மாவை மோரில் கரைக்காது உபலம் தேய்க்காய்த் துருவியும் செய்துக்கொள்ளலாம்

34. கோதுமைநொய வாணலி உப்புமா.

நெய் - அரைப (½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக்காய்ச்சி அது நன்றாக காய்ந்தின்,

கோதுமை நொய கால் (1) படி — இதைக் காய்ந்த நெயரில் போட்டுத் துரிப்பினை நன்றாக நான் துடித்தி லும் கிளறிக்கொண்டே பண்ட நிமிடங்கடும்படியாய் அதாவது வறுப்பட்டவாசனை வந்திரு வகையில் வறுத்து, ஒரு தாம்பாளத்தில் எடுத்துவைத்துச் கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

புளித்த மோர் உலோரையகால் (½) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின் பாததிரத்தில் விட்டு, மேலே வறுத்து வைத்திருக்கும் கோதுமை நொயயை அதில்கொட்டிச் சமைத்து,

பொடிசெய்த வுப்பு - கால் (1) பலம் — இதையும் பாததிரத்திலிருக்கூர் மோரிறக்கலாத நெயரில் போட்டு நன்றாக கலந்துகொடுக்கது வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

நெய் இரண்டு (2) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கிள்ளுமிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - கால் (1) பலம், உளுத்தம் பருப்பு கால் (1) பலம், சீரகம் - வீசம் (½) பலம், கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (½) பலம், பெருங்காயம் வீசா (½) ருள — இவைகளைக் காய்விட்டுக்கூட நெயரில் 24 வது தாளிதழுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே, மேலே புளித்தமோரில் கரைத்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நொயயை வாணலியிலிருந்தும் தாளித்ததில் கொட்டி 33 வது ஸாதா வாணலி உப்புமா வைப்போலவே கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதுவும் கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே உபயோகித்தால் வெகு ருசிகரமாயிருக்கும் அல்லாமலும் இந்தப் பதார்த்தமானது சரீரத்திற்கும் வெகு ஆரோக்கியமானது கோதுமை நொயயை வறுக்காமலும் செய்யுலாம் ஆனால் வறுத்துச்செய்வதே உத்தமம்

35. தாளித அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதைச் சற்றேரக்குறைய முக்காறபடி ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து அது நன்றாய் ஊரியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி.—இதை ஓர் களிம்பேராத பாதகிரத்தில் விட்டுக் காயச்

உளுத்தம் பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) ரூ எ , கடுகு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) ரூ எ , கருவேப்பிலை - கால (1) ரூ எ —இவைகளை மேலே காயந்திருக்கும் நெயரில் 24-வது தாளித முறைப்படி ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டுத் தாளிதம் தயாரான உடனே மேலே சிகதப்படுக்கி வைத்திருக்கும் அவலை அதில்கொட்டி,

பொடிசேய்த் வுப்பு - முக்காற ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - மூன்று ($\frac{3}{4}$) பலம் —இவைகளையும் அவலுடன் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து அலலது புட்டடிக்கொடுத்து பத்து நிமிஷத்துக்குப் பின் அடுப்பைவிட்டிடிக்கி உபயோகிக்க வேண்டியது தேவையான கொஞ்சம் முந்திரிப் பருப்பையும் நெயரில் வறுத்துப் போட்டுக்கொள்ளலாம்

36. தாளிதத் தயிர் அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளித்த கூழ்போன்ற மோர் - முக்காற ($\frac{1}{2}$) படி, பொடிசேய்த் உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இவைகளில் உப்பு, அவல் இவற்றைப் புளித்த மோரில் கொட்டி நன்றாய் ஊரியபின்,

நெய - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) ரூ. எ , கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை - கால (1) ரூ எ —இவைகளையகொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி ஓர் பெரிய வாணவியில் தாளிதம் தயாராக்கிக்கொண்டு மேலே ஊரவைத்திருக்கும் அவலை தாளிதத்தில்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து உகிருகிர் ஆனபின் அடுப்பைவிட்டிடிக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

37. தாளிதப் புளி அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி.—இதை உரவில் போட்டு இடித்து நெய் யாககி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - முக்காற ($\frac{1}{4}$) படி, புளி - இரண்டு (2) பலம். — இவைகளை ஓர்பாதத்திரத்தினவிட்டுக் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலிய வைகளை எடுத்து எரிந்துவிட்டு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ., வெல்லம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக் கரைத்த புளியில் போட்டு,

மிளகாய - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வெந்தயம் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ. — இவைகளைக் கொஞ்சம் எண்ணெயில் பக்குவமாய் வறுத்துத் தூளாகக் கரைத்தபுளியில் போட்டு,

கடலைப்பருப்பு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊர வைத்திருந்து நெய்யில் வறுத்துக் கரைத்தபுளியில் போட்டு அத்துடன் மேலே இடித்து நொய்யாகக் கரைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அது நன்றாய் ஊரியின்,

நல்லெண்ணெய - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, மிளகாய - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேபு - கால ($\frac{1}{2}$) ரூ. எ. — இவைகளைக் கொண்டு ஓவாவனையில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார செய்து மேலே ஊரவைத்திருக்கும் புளியாவலை அன்ற கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து நிரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப்பின் அடுப்பாவலிடிமரக்கி உட்போகிக் வேண்டியது

தேவையானால் இரண்டு அவலது மூன்று பலம் தேங்காய்துருவலையும் சோத்துக் கொள்ளலாம் அப்படிச் சோக்கும் படசத்தில் கரைத்தபுளியிலுள்ள அவலைத் தாளிதத்தில் கொட்டுகையில் சேகத்துக் கொட்டவேண்டியது

அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைக் கொண்டுஞ் செய்யலாம்

38. எலுமிச்சம்பழரசுப் புளி அவல்.

அவல் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதை முந்திய புளியாவலுக்கு அவலை இடித்து நொய்யாக்கியதுபோல நொய்யாக்கிக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து,

எலுமிச்சம்பழரசு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ., பொடிசெய்தவுப்பு - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ. — இவைகளில் மிளகாய், வெந்தயம், காயம் இவைகளையெல்லாம் கொஞ்சம் எண்ணெயில் வறுத்துத் தூளாகக் உப்பு, மஞ்சள்பொடி இவைகளுடன் கலந்து எலுமிச்சம்பழரசுதில் போட்டு அதில் மேலே ஊரவைத்திருக்கும் அவலையும் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கடலைப்பருப்பு வீசம் (1½) படி — இதை ஜலத்தில் சமறுகோம் வைத்திருந்து பின்பு நிழலிலுலாத்திக கொஞ்சம் நெய்யில் வருத்து அவற்றைப்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு, நெய் - வீசம் (1½) படி, மிளகாய் - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு - அரைப (½) பலம், கருவேப்பிலை - கால (½) ரூ எ — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24 - வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் கயரா செய்து அத்தாளிதத்தில் மேலே ஊரவைத்திருக்கும் அவலைக்கொட்டி நனரூயக கிளறிக கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுக்குப்பின் அடுப்பைப்விட்டிருக்கிப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது அவலை இடிக்காமல் முழு அவலைக்கொண்டுஞ் செய்யலாம்

39 பால் அவல்.

அவல் - அரைப (1) படி — இதை நொய்வா டாயக ருத்தி வைத்துக் கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது சதங்கைக் கொகிகண்டவுடனே, வெல்லம் அல்லது நாடசேசாக்கரை - பத்து (10) பலம் — இதைக்கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அது கரைந்தபின் மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் அவலை அதற்கொட்டி நனரூயக கிளறிகொடுத்து சமறுகோம் அதாவது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷமவரைப் படி வைக்கிருந்து பின்பு,

பால் - கால (½) படி, ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) ரூ எ, முந்திரிப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம் — இவைகளில் பாலைக்கொட்டி நனரூயக கிளறிகொடுத்துப் பின்பு ஏலரிசிப்பொடி, முந்திரிப்பருப்பு இவைகளை ஒன்றினபின் ஒன்றாய்ப் போட்டு மறநெருத்தடவை கிளறிகொடுத்து தண்ணீரைப் பெரில் சமறுகோம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

தேவையானால் கால (1) ரூ எ குங்குமப்பூவையும் பாலைகரைத்துக்கொள்ளலாம் சாட்சராமடும் சீனிச்சாக்கரையாட்டுக்கவேண்டும்

40. தவலை அடை.

அரிசி - கால (1) படி, கடலைப்பருப்பு - வீசம் (1½) படி, பயற்றம் பருப்பு - வீசம் (1½) படி, துவரம்பருப்பு - வீசம் (1½) படி — இவைகளை நனரூயகளைந்து ஜலத்தைவழித்துவிட்டு உலாத்திக கொஞ்சம் நொய்வாட்டாய மாவரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள். 113

நல்லஜலம் - மூன்று வீசம் (1) படி, தேங்காய்த் துருவல் - மூன்று (3) பலம், கீரகம் கால (1) ரூ. ஏ, காயம் - நான்கு (4) ரூ. ஏ, பொடித் தவ்பு - அரை (½) ரூ. ஏ — இவைகளில் ஜலத்தை ஓர் பாததி ரத்தில் கொட்டிக் கொடுக்கவைத்து கொதி கண்டவுடனே அதில் தேங்காய்த் துருவல், கீரகம், காயம், உப்பு இவைகளை ஒன்றின்பின் மூன்றுபடி கொட்டிப் பின்பு மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் மாண்பும அமைச்சர் கொட்டிக் கொடுத்த கிராஹிக கொடுத்து ஒரு தாமபாஸ்தில் கிளறிக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றேகால் (1½) பலம், கடுகு - கால் (1) ரூ. ஏ, உளுத்தம்பருப்பு கால் (1) பலம், கிள்ளுமிளகாய் - கால் (1) ரூ. ஏ — இவைகளைக் கொண்டு உதவது தரநிகமுறைப்படி தானிதம் தயாரிசெய்து கிளறிவைத்திருக்கும் மாண்பும அமைச்சர் கொட்டிக் கொடுத்த கிராஹிக கொடுத்து ஒரு தாமபாஸ்தில் கிளறிக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றேகால் (1½) பலம். — இதை ஓர் தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அந்தத் தவலையை அடுப்பைவிட்டிருக்கி அழிந்துள்ள நெய்யானது அத்வலையின் உட்பக்கத்து அளர்முழுவதிலும் பரிமாபடி தவலையைப் பற்றாதுகொடுத்துப் பின்பு, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் உருண்டைகளை உளவகையில்வைத்து சற்றேறாக குறைவி (½) நெல்லின் கனமுள்ளதாய் வட்டமாய்த் தட்டி அதன் நடுவில் ஓர் சிறிய துவாரம் தாதுசெய்து அவற்றைத் தவலையின் உட்புறத்தவறையில் வைத்துப் அளர்மால் (சுவற்றில் எருருட்டைகளை யடிப்பதுபோல) அடித்தும் அப்பாத்திரத்தை அடுப்பில்வைத்து மந்தமாப எரிச்சலிட்டுப் போலொரு ஜலமிற்பாடிய பாததிரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டும் சற்று நேரத்திற்குப்பின் மூடிவைத்திருக்கும் பாததிரத்திலிருக்கும் ஜலமானது குடாயிருக்கையில் அல்லது அப்பாத்திரத்தைத் திறந்து பாராக்கையில் தவலையிலுள்ள அண்டைக் கொஞ்சம் சிவந்து அல்லது நீலம்பாடியிருக்கையில் பரதாமாயிறம், பன்னாரிந்து இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

41. மற்ருருவித்த தவலை அடை.

அரிசிமா - அரைக்கால் (½) படி — அரிசியை நன்றாய்க் குத்திப் புடைத்து சுத்தப்படுத்திச் கொஞ்சம் நொயவாட்டாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி. — இதை நன்றாய்க் கொடுக்கவைத்து அதில் மாண்பும அமைச்சர் கொட்டிக் கொடுத்த கிராஹிக கொடுத்து ஒரு தாமபாஸ்தில் கிளறிக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலா, ஊர்ன கடலைப்பருப்பு - கால் (1) பலம், ஊர்ன பயறம் பருப்பு கால் (1) பலம், போடித்த உப்பு - கால் (1) ரு எ - இவைகளைப் பிசைநதுவைத்திருக்கும் மாவிற போட்டு நன்றாய்க் கலந்து மறொருருதடவை பிசைநது வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - கால் (1) பலம், கிள்ளுமிளகாய் கால் (1) ரு எ, கடுகு - அரை (1) ரு எ, உளுத்தம்பருப்பு - கால் (1) பலம் - இவைகளைக் கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து அத்தாளிதத்தை மேமதயாராயிருக்கும் மாவு மொத்தத்தில் போட்டு மறொருருதடவை பிசைநதுக்கொடுத்து மாவையெல்லாம் பெரிய எலுமிச்சங்காய அளவுள்ள உருண்டைகளாகி உள்ளங்கை மீலவைத்து வெள்ளை கனமுள்ளதாய் தட்டி நடுவில ஓசிசிரிய துவாரத்தைச்செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு ஓர் தவலைப் அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அதிறகொஞ்சம் சூடேறியபின் தவலைப் அடுப்பை விட்டிற்க்கி மூன்று அல்லது நான்கு கரண்டிமுட்டை அளவான நல்லெண்ணெயை விட்டு அதினதையாலும் அள்ளையின் பாறியும் நன்றாய்ப்படுமடியாய் அப்பாத்திரத்தைத் திருப்பித் திருப்பிக் கொடுத்து அல்லது கையிலுலத்திக்கொடுத்து மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைகளை முந்திய 40 - வது தவலை அடையைச்செய்தது போலவே செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

42 தசமி என்னும் ரொட்டி.

இது பம்பாய், பூரை, நாசிக, முதலான மஹாராஷ்டிரதேசத்தார எகாதசி முதலிய விரத நாட்களிலும் பிரயாணகாலங்களில் வழியிலும் பலகாரத்தின் பொருட்டு செய்யத்தக்கதாய் இருக்கின்றது.

கோதுமை ■■■ அல்லது நெய் - அரைப் (1) படி, நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் - இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைக்கொடுத்து இறுகலாய் மொத்தையாவதற்குப் போதுமான பாலேவிட்டுப் பிசைந்து மாத்தித்து அதை எலுமிச்சங்காய அளவு சிறிய உருண்டைகளாகி வைத்துக்கொண்டு அவுரணடைகளில் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளப்பலகை, குழவி இவைகளால் அரை வெள்ளை கனமுள்ள ரொட்டிகளாகி முந்திய 13 - வது ரொட்டியைப் போலவே தோசைக்கலவின் பேரில் போட்டு சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

இத்தசமியின் மாவைப் பிசைவதின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் பாவிற்குப்பதிலாக ஜலத்தைவிட்டுப் பிசையலாம். ஆனால் அது விரத

நாடகனிலும் பிரயாண காலத்திலும் ப்லகாரத்திற்குத் தவிர. இதை மதுராஸத்தோடு கூடிய பதார்த்தங்களை அனுபவமாகக் கொண்டும புகிக்கலாம்

பலவகைப் பொங்கலகளும் அவைபோன்ற அடை அல்லது ரொட்டிகளும்.

இப்பொங்கல்கள் எப்பொழுதும் சாதாரணமாய் விஷ்ணுகோவில களிலும், மாகழிமாதத்தில் மறற்கோவிலகளிலும், வீடுகளிலும் சுவாமி நைவேதனத்திற்காகச் செய்யப்படும் அல்லாமலும் நமது நாகரிகமுடைய இந்துக்களின் வீடுகளில் கவியாணமுதலிய சுபதினங் களில் குழந்தைகளின் காலீசசாப்பாட்டிற்காகவும் நிலாசசாப்பாடு முதலியவைகளுக்காகவும் செய்வதுண்டு இப்பொங்கல்கள் வெகு ருசிகரமானது இதைத் தெய்வங்களில் புலகம் என்றும் கன்னடத்தில் ஹுககி என்றும் மஹாராஷ்டிரம் மற்றும் துஸ்தானி இவைகளில் கிச்சடி என்றும் சொல்லுவதுண்டு

43. கோவில் பொங்கல்.

சிற்அரிசி அரைப (½) படி, வறுத்த பயறம்பருப்பு - கால (½) படி — இவைகளில் பயறம்பருப்பை மட்டும் 79 வது பக்கத்தின் 9 வது பாராவில் சண்டப்படி செய்துகொண்டு அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் கலந்து செம்மையாய்க் கிளந்து வடிய வைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி. — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளு கிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவு டனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற் கொட் டிச் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டி யது அரிசி முக்காய்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - அரைப (½) பலம், தோலேடுத்துத் துருவின இஞ்சி அரைப (½) பலம், பொடிசேயத் உப்பு அரையேயரைக்கால (½) பலம், நெய் பன்னிரண்டு (12) பலம் — இரத் நான்கு பதார்த்தங்களை யும் பொங்கலில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் போட்டு,

காயம் - அரைக்கால (½) ரு எ — இதை இரண்டு ரு. எ. ஜலத்தில் ஊற வைத்திருந்து அந்தச்சலத்தைமட்டும் பொங்கலில் விட்டு மற் றொரு தட்டை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீர்பேரில் வைத்திருந்து உபயோகிக்கவேண் டியது.

44. பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்

சிற் அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி — இவைகளில் பருப்பைமட்டுமே 79 - வது பக்கத்தின் 9 - வது பாராவில் கண்டபடி செய்துகொண்டு அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் கலந்து செமமையாய்க்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

மஞ்சள் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், வெண்ணைய ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவற்றை வடியவைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் போட்டுக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுந் திற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலமகாய்ந்து கொதிகண்டவுடனே, வெண்ணைய மஞ்சள் கலந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, மூடிவைக்க வேண்டியது. பின்பு அரிசி முக்கார்பாகப் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கீரகம் - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், இஞ்சித் துண்டு - ஒரு (1) ரூ எ, பொடித்த உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதை நல்ல மணமுள்ளதாய்ப் பார்த்துப் பொங்கலில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து, கீழேயிறக்கி நெருப்புத் தண்ணீனமேல் வைத்து உடனே,

காயம்-வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ. — இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில் ஊறவைத்து அந்த ஜலத்தைப் பொங்கலில் வடிகக்கவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல் - நான்கு (4) பலம் — இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் அப்படியே தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

45. மற்றொருவிதப் பயற்றம்பருப்புப் பொங்கல்.

இந்தப் பொங்கலையும் 44-வது பொங்கல்போலவே செய்யவேண்டும். ஆனால் 44-வது பொங்கலின் 4-வது பாராவில் கண்ட மிளகு, கீரகம் முதலியவைகளுடன் மொட்டைப்போக்கிய கிராம்பு, தூளாககின் ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி ஆகிய இம்மூன்றுபாராத் தங்கலையும் தினுசுக்கு வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் வீதம் அந்தப் பொங்கலில் போடவேண்டியது. அல்லாமலும் மேற்படி 44-வது பொங்கலின் 5-வது பாராவில் கண்ட நெய்க்கு பதிலாய் ஒன்பது (9) பலம் வெண்ணையை உபயோகிக்க வேண்டியது.

46. துவரம் பருப்புப் பொங்கல்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேழுமுககால (1½) படி —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நேய - அரைப (½) பலம், மஞ்சள் பொடி மூன்று வீசம் (1½) ரூ எ —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிப் பின்பு மூடிவைக்கவேண்டியது

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி —இதை ஜலத்தில் ஒருநாழிகை ஊரவைத்திருந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது பின்பு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்த பதம் பாதத்துக்கொண்டு, வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற் கொட்டிக் கரண்டியினால் செம்மையாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அதைத் திறந்து அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு,

மிளகு - கால (1) பலம், கீரகம்-அரைக்கால (½) பலம், பொடித்த உப்பு - அரைப (½) பலம், இஞ்சித்துண்டு-அரைப (½) பலம்.—இவற்றை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் பொங்கலில்போட்டுக் கரண்டிக்கால மீனால் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நேய் - மூன்றேழுமுககால (3½) பலம் —இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிக்கொடுத்த தண்ணீனமேல் வைத்துக்கொண்டு,

காயம் - வீசம் (1½) ரூ எ —இதை இரண்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்து பொங்கலில் வடிகக்கவேண்டியது.

தேங்காய் துருவல்-இரண்டு (2) பலம் —இதையும் அந்தப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

47. மலாலாப் பொங்கல்.

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி, பயறம் பருப்பு - கால (1) படி.—இவ்விண்ணடையும் ஒன்றாய்க் கலந்து செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசிபருப்பை அதில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அதுவும் கொதித்துப் பாதி வெந்தபின்,

உப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதைப் பொடிசெய்து பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

மசாலாப் பொடி.—இந்தப் பொடியை 30 - வது மஸாலாஸொஜ்ஜிகுப் போட்டி ருக்கிறபடியே தயாராசெய்து பொங்கலில் பேட்டுக கிளறிகொடுக்கவேண்டியது அதுவும் போட்டு ஐந்து நிமிஷத் திற்குப் பின்பு,

நெய் - எட்டு (8) பலம்.—இதை அந்தப் பொங்கலில் விட்டுக் கரண்டிக் காமபிலை கிளறிகொடுத்துக் கீழேயிறக்கித் தண்ணீர்மேல் வைத்துக்கொண்டு,

நெய் ஐந்து (5) பலம், காயம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) ரூ.எ , கீடு - முக்கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களை மட்டும் சேர்த்து 24-வது தாளிதழுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பொங்க லிற்கொட்டிக் கிளறிகொடுத்து, பரிமாறுங்காலத்தில்,

தேங்காயத் துருவல்-மூன்றேகால் (31) பலம் —இதையும் அந்தப் பொங் கலில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவும்

48 கோதுமைநொயப் பொங்கல்

பயிற்றம் பருப்பு - கால் (1) படி.—இதை ஒரு நாழிசை ஜலத்தில் ஊர் வைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வறத்துவிட்டு ஓர் வெள்ளைத் துணியிறப்பாபி ஆற்றவேண்டும் பருப்பை அதிகநேரம் ஊர் வைத்திருந்தால் பொங்கல் சமைக்குங்காலத்தில் அப்பருப்பா னது குறுகொய்யாயப் போம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதை ஓர் தலையிலவிட்டுக் காய்ச்ச வேண்டியது

நெய் - பத்து (10) பலம் —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற தவ லையிலவிட்டு, அடுப்பின் மறறொரு பக்கத்தில் வைத்துக் காய்ச் வேண்டியது

கோதுமை நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி —இதைக் காயந்த நெய்யிற கொட்டி ஐந்துநிமிஷம் கிளறிகொண்டேயிருந்து பின்பு துணியிறப் பா பிப்பிருக்கும் பருப்பை வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் கோதுமை நொய்யுடன் கொட்டிக் கிளறிகொடுத்துப் பின்பு அடுப்பின் மறறொருபாகத்தில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் வெநீரை ஒவ்வொரு கரண்டியளவாய் வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் பருப்பு நொய் இவைகளிற் கொட்டி ஒவ்வொருதடவையிலும் கிளறிகொடுக்கவேண்டியது ஜலமுழுமையும் ஒரேதடவை யில் கொட்டக்கூடாது இப்படி ஜலமெல்லாம் கொட்டியபிறகு மேலொரு பாத்நிரத்தை மூடிவைத்திருந்து கோதுமைநொய் முக்கார்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

மஞ்சள் பொடி - வீசம் (1½) பலம் —இதை அநதப்பொங்கலில் தூவி அதன பின்,

கீரகம் - கால (½) பலம்.—இதையும் உளவகையிலவைத்துக் கசக்கிப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்தபின்,

வேளளை மிளகு * - அரைப (½) பலம் —இதையும் ஒன்றிரண்டாய உடைத்து அநதப் பொங்கலில் போட்டு அதன்பின்,

பொடி சேய்த விப்பு - அரைப (½) பலம், நல்ல நெய் - ஐந்து (5) பலம் — ஒன்றன்பின் ஒன்றாயப் பொங்கலில் போட்டுக் கரண்டிக்கரம் பிசுல கிளறிக் கொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து, பின்பு இறக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்த் துருவல் - எட்டு (8) பலம் —இதையும் அநதப் பொங்கலில் போட்டு மறநெருங்கடவை கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

49 மகாராஷ்டிரப் பொங்கல்.

நல்ல அரிசி - அரைப (½) படி, பயிறும் பருப்பு - கால (1) படி —இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாயக் கலந்து செமமையாயக் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது

நெய் - கால (1) பலம்.—இதை அரிசியின் ஜலம் சுத்தமாயவடிந்து போனபின்பு அதிலவிட்டுச் செமமையாயக் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது

நெய் - ஐந்து (5) பலம் —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி அது காயாதவுடனே,

கடுகு - அரைப (½) பலம், காயம் - வீசம் (1½) ரூ எ —இவ்விரண்டையும் காயந்திருக்கும் நெய்யிற போட்டு 24 - வது தாளிதமுறை பபடிப் பக்குவமாய்த் தாளிதம் செய்யதுகொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி —இதைத் தாளித்ததுடன் அடுப்பின் பேரில் இருக்கும் பாத்மிரத்தில கொட்டி ஜலம் கொடுக்கத் தொடங்கினவுடனே,

குங்குமப்பூ - அரைக்கால (½) பலம் —இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில கரைத்துக் கொதித்துக் கொண்டு குளும் ஜலத்தில விடவேண்டியது. பின்பு வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அதில கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து, மூடிவைக்கவேண்டியது. அரிசி அரைவேகசுடானபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

* மிளகை முந்தியநாள இரவெல்லாம் ஊரவைத்திருந்த மதுநாடகாயில் ஜலத்தை வடித்தவிட்டு ஓர் கம்பளி அல்லது கோணியில் போட்டுத் தேயுததால் அதன் தோல்கள் போய் வெண்மையாய் இத்தரிகே இங்கு வெள்ளையின்கு என்று பெயர்

உப்பு - ஒரு (1) பலம், மிளகு 'அரைப (½) பலம், ஏலரிசி - அரைப (½) பலம் — இவைகளில் உப்பு, ஏலரிசி இஷ்விரண்டையும் தனித தனியே பொடிசெய்தும், மிளகின கறுப்புத்தோலை 48-வது கோதுமைநெய்யப் பொங்கலுக்குப் போககியதுபோல போககி ஒன்றிரண்டாய உடைத்தும் ஒன்றினபின் ஒன்றாயப் பொங்க ளிறபோட்டு உடனே,

இலவங்கம் - கால (1) பலம், கோப்பறைத்துருவல் ஐந்து (5) பலம் — இவ்விரண்டு பதாரதங்களுடைய வெவ்வேறுகக கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துத் தனித்தனியே பொடிசெய்துவைத்துக் கொண்டு,

கீரகம் - கால (1) பலம் — இதையும் பொடிசெய்துகொண்டு வறுத்துப் பொடிசெய்துவைத்திருக்கும் இலவங்கம் கொப்பரை இஸ்க ளுடன் கலந்து பொங்கலில் போடவேண்டியது

வாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம் — இதைக் கசப்பிலலாததாய்ப் பார்த்து ஜலத்தில் ஊறவைத்து மேலுள்ள சிவப்புத்தோலகளை எடுத்துவிட்டு, சிறு சிறு துண்டுகளாய் நின்றாட்டாய் நறுக்கிப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்து அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நெய் - ஐந்து (5) பலம் — இதையும் பொங்கலில் விட்டுக் கிளறிகொ டித்துக் கீழேயிருக்கி ஐந்து நிமிஷமவரையில் நெருப்புத்தன் னினமேல் வைத்திருந்து பரிமாறும் பொழுது,

தேங்காய் துருவல் - ஐந்து (5) பலம் — இதை இப்பொங்கலில் போட் டிக் கிளறிகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

44 முதல் 49 வரையிலுமுள்ள பொங்கல்களில் கடைசியாகப் போட்டிருக்கும் தேங்காயத் துருவலுக்குப் பதிலாய்ச் சற்றேறக் குறைய 5 பலம் முந்திரிப்பருப்பை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாரா ளில் சொல்லியபடி வறுத்துப்போடலாம்

50. குஜராததிப் பொங்கல்.

நெய் கால (½) படி — இதை ஓவாணலில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய் நதஉடனே,

தோலுரித்து நறுக்கிய வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம், - நறுக்கிய வெள்ளைப்பூ ண்டே - முக்காலேயரைக்கால (½) பலம், கிராம்பு - கால (1) ரூ. எ, இலவங்கப்பட்டை - கால (½) ரூ. எ, ஏலரிசி - கால (½) ரூ. எ, மிளகு - கால (1) ரூ. எ, கீரகம் முக்காலே அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளில் கீரகத்தைத்தவிர மற்ற பதாரதங்களைக் காய்ந்த நெய்யில் தனித்தனியே பக்குவமாய்ப் பொரித்து இப்

பாலெடுத்து அததுடன் சீரகததையும் சேர்த்து ஜலம் விடாமல் அரைத்துப் பொடியாகுகி வைத்துக்கொண்டு,

தோல்போக்கிய பயறம் பருப்பு - காற (1) படி.—இதை மீதியிருக்கும் நெய்யில் கொட்டிப் பக்குவமாய் வருத்து அல்லது பொரித்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக் கொண்டு, பின் மீதியிருக்கும் நெய்யை ஓர் கிண்ணத்தில் எடுத்து வைத்துவிட்டு,

அரிசி - காற (1) படி.—இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதில் மேலே தயாராகி வைத்திருக்கும் பருப்பு மஸாலா இவைகளைச் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாதகிரத்தில் கொட்டி அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே மஸாலா கலந்த அரிசி பருப்பை இதற் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி பருப்பு இவைகள் முக்காரபாகம் வெந்தபின்,

இஞ்சி - முக்காலே அனாககால (1) பலம், உப்பு - முக்காலே அனாககால (1) பலம்.—இவற்றுள் உப்பைப் பொடித்தும், இஞ்சியின் மேற்தோலைப்போக்கித் துண்டுதுண்டாய்ச் சன்னமாய் நறுக்கியும் பொய்களில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் தண்ணின்பேரில்வைத்துக் கிண்ணத்தில் எடுத்துவைத்திருக்கும் நெய்யை அதற்கொட்டி மறறொருதடவை கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து சூறு நேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்கவேண்டியது

51. ஹிம்மதகானி பொங்கல (கிச்சடி.)

தோல்போக்கிய பயறம் பருப்பு கால (1) படி, அரிசி - கால (1) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு, கிரம்பு-கால (1) ரூ. எ, ஏலரிசி-கால (1) ரூ. எ, மிளகு - கால (1) ரூ. எ, இலவங்கப்பட்டை - கால (1) ரூ. எ, உப்பு-முக்காலே அனாககால (1) பலம்.—இவைகளில் உப்பைப் பொடித்தும், மற்றப்பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பொடித்தும் களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசி பருப்பில் கலந்துகொண்டு,

நெய் - ஏழாப (7½) பலம்.—இதை ஓர் வரணியில்விட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி அதில் மேற்சொல்லிய சம்பாரங்கலந்த அரிசி, பருப்பு இவைகளைப் போட்டுக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து பக்குவமாய் வறுத்து,

பால- ஒரு (1) படி —இதை ஓர் கனிமயேராத பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பில வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கியபின் வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசி, பருப்பு இவைகளின் கலப்பை அதிற்கொட்டி நனரூயக கிளறிக்கொடுத்து மந்தமான எரிச்சலிட்டு வேகவைத்து பாலவற்றி அரிசி, பருப்பு இவைகள் வெந்தபதம் பாரத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஏழுபை (7½) பலம் —இதை அந்தப் பொங்கலிற்கொட்டி நனரூயக கிளறிக்கொடுத்துத் தண்ணீனமேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது தேவையானால் ஐந்து பலம் முந்திரிப்பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பை வறுத்து அரிசி பருப்பு இவை பாவில வேகூர்தருணத்தில் போடலாம்

52. கிரைப் பொங்கல்.

நல்ல ஜலம் முக்காற (¼) படி —இதை ஓர் பாததிரத்தில விட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே

தோல் போக்கிய பயறம் பருப்பு - காற (1) படி —இதை நனரூயக களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு, பருப்பு வெந்தபதம் பாரத்துக்கொண்டு,

அரிசி - அரைக்கால் (½) படி —இதை நனரூயக களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வெந்தபருப்புடன் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அதுவும் வெந்தபதம் பாரத்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப் (½) பலம், கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை) —மூன்று (3) பலம், கிராம்பு கால (1) ரூ எ, இலவங்கப்பட்டை கால (1) ரூ எ., ஏலரிசி - கால (1) ரூ எ, மிளகு - கால (1) ரூ எ —இவைகளில் உப்பைப்பொடித்தும், கீரையை நறுக்கியும், மற்ற பதார்த்தங்களை நெய்யில் வறுத்ததரைத்தும் பொங்கலிற்போட்டு நனரூயக்கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைத்துப் பொங்கலிலுள்ள வஸ்துக்களெல்லாம் வெந்தபின்,

நெய் - ஐந்து (5) பலம், வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம் —இதில் நெய்யை வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடன் வெங்காயத்தின் அடியையும் துனியையும் மேற்தோலையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கிக் காய்ந்த நெய்யில் போட்டு சிவக்கும் வரையில் வறுத்து அதைப் பொங்கலில் கொட்டி நனரூயக கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிருக்கித் தண்ணீன்மேல் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

53. வெங்காயப் பொங்கல.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேழுக்கால (2½) படி —இதை ஐந்தாபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாதநிரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி அதிற் கொதி கண்டவுடனே,

வெங்காயம் - ஒரு (1) வீசை இதன் அடியையும் துனியையும் கொஞ்சம் வெட்டிவிட்டு உலர்ந்த கோலகளைப் போக்கி விலைவாசியில் நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அது வெந்தபின்,

மஞ்சட்பொடி - கால (1) ரு எ.—இதை வெங்காயத்துடன் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி,

தோஸ் போக்கிய பயறும் பருப்பு - முக்காய (1) படி —இதையும் மேற்படி ஜலத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்த பருப்பு பாதி வேககாடானபின்,

அரிசி - அரைப (½) படி —இதை நன்றாய்க் கலந்து ஜலத்தைவடித்து விட்டுப் பருப்புடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காயத்தில் கொட்டி,

உப்பு - இரண்டு (2) பலம், இஞ்சி - இரண்டு (2) பலம்.—இவற்றுள் உப்பைப்பொடித்தும் இஞ்சியின் மேற்தோலைப் போக்கிச் சன்னஞ்சன்னமாய் நறுக்கியும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பொங்கலிப்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அரிசி நன்றாய் வெந்தபதம்பாரத்து மறுபடியும் கிளறிக்கொடுத்துத் தண்ணீன் மேல்வைத்து வுடனே,

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம், மிளகு - அரைப (½) பலம், கீரகம் - அரைப (½) பலம், பெருங்காயம் - வீசம் (1½) ரு. எ.—இவற்றுள் நெய்யை ஓர் வாணியில் விட்டு அதுகாய்ந்தபின் மற்ற மூன்று வஸ்துகளையும் அதிலபோட்டுப் பொரித்து அந்த நெய்யைத் தண்ணீன்மேல் வைத்திருக்கும் பொங்கலில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவும்

54. வெங்காயத் தாளிதச்சாதம்.

சிறு அரிசி ஒரு (1) படி —இதை மூன்றுதடவை நன்றாய்க் கலந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - கால (1) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாதநிரத்தில் கொட்டி அது காய்ந்தவுடனே,

வெங்காயம் - ஒரு (1) பலம், கிராம்பு (½) ரு எ., ஏலரிசி - கால (1) ரு. எ., இலவங்கப்பட்டை - கால (1) ரு. எ. —இவைகளில் வெங்காயத்தின்

துனியையும் அடியையும் வெட்டித் தோலைப் போக்கிவிட்டுத் தேங்காய்துருவலைப்போல சன்னமாந் நறுக்கி மறற்பதாத தங்களுடன் சோத்து காயந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டுப் பக்குவமாய் அதாவது கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வறுத்து, நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதைத் தயாராய் இருக்கும் தானித்த தில கொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதையும் ஜலத்தின்போட்டு மூடிவைத்து ஜலம் காயந்து அதிற் கொகிகண்டவுடனே,

திராக்ஷப்பழம் - அரைப (½) பலம், முந்திரிப்பருப்பு - முக்கரம் (¼) பலம், வாதுமைப்பருப்பு - முக்கரம் (¼) பலம், தமாலபத்திரி (லவுங்கப்பத்திரி) - அரை (½) ரூ எ —இவைகளில், திராக்ஷப்பழம், முந்திரிப்பருப்பு இவைகளை 79,80 இரத பக்கங்களின் முரையே 10,11 இரத பாராக்களில் சொல்லியபடி சித்தப்படுத்திக் கொதிக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசியை அகற்றிகொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து அது பொங்கிவருந் தருணத்தில் அதின் ஜலமானது வடிந்து போகாதபடி அடக்கி கிபறிகொண்டே நிற்குநது ஜலமவற்றி அவ்வரிசியானது முக்காரப்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

காய்ச்சினபால் - கால் (½) படி —இதை அந்தச் சரத்தில்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அப்பாத்நரத்தின் வாயை நரத்துணியால் கட்டி அதை ஓர் தாப்பாளத்தைக்கொண்டு மூடிவைத்து உடனே அடுப்புத்தண்டில் இப்பால் எடுத்து அதன்பேரில் அடுப்பிலிருக்குப் பாத்நரத்தை இரக்கிவைத்து மூடியிருக்குப் தாமப் பானத்திலும் கொஞ்சந்தண்டில் கொட்டிப் பரப்பிச் சற்று நேரத்துக்குப்பின் அதாவது அப்பாத்நரத்தின் வாயினவழியாய் வெள்ளையானி வருந் தருணத்தில் அது பக்குவமாற்ற நென்றிருந்து இப்பாலெடுத்துச் சிறிதுநேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்க வேண்டியது

55 அரிசி மாவும் பயற்ற மாவும் கலந்த ரொட்டி.

அரிசி மா - கால் (1) படி, பயற்றமா - கால் (1) படி, உப்பு முக்கால் (¼) ரூ எ —இவற்றை ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்ப்பிசரி இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலமவிட்டுப் பிசைந்து 8 அல்லது 10 உருண்டைகளாகக் அடைகளாகத்தட்டி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை உருக்கிப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு ஒரு கரண்டிமுட்டையளவு நெய்யைத் தோசைக்கலவின

மையததில விட்டுத் தட்டிவைத்திருக்கும் அடையின் வட்ட அளவிற்கு நெய்யைப் பரப்பி ரொட்டியை அதின்பேரிலிட்டு மேலொரு காண்டிமுட்டை நெய்யைச் சுற்றிலும்விட்டுச் சுற்று நேரத்திற்குப்பின் திருப்பிக்கொடுத்தது பின்பு சிவந்த பசுவை மானபிள எடுத்தது உபயோகிக்கவேண்டியது மீதி ரொட்டி களையும் இப்படியே செய்யவும்

இருபத்தி ஆறாவது தானித் தொழுகிக்கு வாசனை நெய் கொட்டி யதுபோலவே இதற்குமயிளகு - கால் (1) பலம், கீரம்க - கால் (1) பலம், காயம் - கால் (1) ளு எ - இவைகளை சுற்றேரக்குளைய மூன்று (3) பலம் நெய்யில் - பொறித்து அவைகளை அந்தநெய்யுடன் அடையின் பொருட்டுப் பிசைந்திருக்கும் மாவில கொட்டி மறுபடியும் பிசைந்து அடை யாக்கத் தட்டுவதுமுண்டு அல்லாமலும் தேவையானால் கால் (1) பலம் இஞ்சித்துருவிலையும் மாவுடன் கலந்து பிசைந்து கொள்ளலாம்

56 பேஸை ரொட்டி.

கடலைமா - அரைப் (½) படி, கோதுமைமா - கால் (¼) படி, உப்பு - கால் (1) பலம், நெய் - ஒரு (1) பலம். — இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய் இறுகலாயப் பிசைந்து மரத்திதது மிரு துப்பத்தி எலுமிச்சங்காய அளவு சிறிய உருண்டைகளாகக் கி அவ்வுருண்டைகளை அப்பளக முழுவியினால் வட்டமாய் அரை நெல்லின் கனமுள்ள ரொட்டிகளாகக்கொண்டு மேற்சொல லிய சாதாரொட்டியைப் போலவே சுட்டெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது இதற்கும் 55 - வது ரொட்டிசகு வாசனை நெய் யைச் சேர்த்ததுபோலவே சேரக்கலாம்

57 மற்றொருவித பேஸை ரொட்டி.

கடலைமா - அரைப் (½) படி, கோதுமைமா - காலையரைக்கால் (½) படி, உப்பு - கால் (½) பலம், நெய் - கால் (¼) பலம் — இவைக ளெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து நன்றாய் பிசைவைத்துக் கொண்டு,

இஞ்சிரஸம் - அரை (½) ளு எ, தூளாக்கின் இலவங்கப்பட்டை - கால் (¼) ளு எ, கடடித்தயிர் - அரைக்கால் (½) படி. — இம்மூன்று பதார்த தங்களுடைய சயம் பூசின் அதாவது களிம்பேற்றத் தூ தட்டில போட்டு சுமார் நாலு நாழிகைவரையில் சுற்றிச் சுற்றித் தேய் ததுகொண்டே இருந்து பின்பு,

பால் - அரைப் (½) படி — இத்துடன் மோச்சொல்லியை மா, தயிர் கல ந்த இஞ்சிரஸம் முதலியவற்றைக் கலந்து நன்றாய் மரத்திதது

மிருதுவாககி எ ஸுயீச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகிக் கொண்டு முந்திய பேஸை ரொட்டியைப் போல இதையுஞ்செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

**பலவகைச் சாக்கரைப் பொங்கலகளும்,
சாக்கரான்னங்களும், அவை போன்ற ரொட்டிகளும்.**

இச்சாக்கரைப் பொங்கல்களின் உபயோகமும் முன்கொல்லிய பொங்கல்களின் உபயோகத்தைப் போலவேதான். அல்லாமலும் இவைகள் சங்கராந்தி (வருஷத்திற்கு ஒருதடவை வருகிற பொங்கல) பண்டிகையன்றும் செய்யப்படும் இவைகளில் சாக்கரான்னங்கள் மட்டும் விருந்துமுதலிய விசேஷநாட்களில் செய்யத்தகுந்தவைகள் இதை வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரர்கள் வெகுவிசேஷமாய்க் கொண்டாடுகிறார்கள் இச்சாக்கரான்னங்களைச் சாக்கரையைக் கொண்டும் சாக்கரைப் பாகைக்கொண்டும் செய்வதுண்டு அப்படிச் சாக்கரைப் பாகினால் செய்யவேண்டுமானால் அதற்குவேண்டிய பாகைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

58. சாக்கரைப்பாகு செய்யும் விதம்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால் (¾) படி, சீனிச்சாக்கரை - ஒரு (1) வீசை — இவ்விருண்டையும் சங்குபோலதேயத்துக் கழுவின வாணலி அல்லது களிம்பேராத பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கரைத்து, அடுப்பிலவைத்துக்காய்ச்சி அதிற் கொதிக்கண்டவுடனே அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி, மற்ருரு பாத்நிரத்தின் வாயை அடாத்தியான துணியினால் கட்டிக் காயநத் சாக்கரைஜலத்தை வடிகட்டி முன்புகாய்ச்சின வாணலி அல்லது பாத்நிரத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கழுவி அதில் வடிகட்டிவைத்திருக்கும் சாக்கரைஜலத்தைக் கொட்டிக் காய்ச்சவேண்டியது. அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கிய பின்,

பால் - அரைக்கால் (½) படி, நல்லஜலம் - அரைக்கால் (½) படி — இவ்விருண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அருகில் வைத்துக்கொண்டு அதில் கொஞ்சம் பால் யெடுத்திக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாகில் தெளிக்கவேண்டியது இப்படித் தெளித்தவுடனே சாக்கரையின் அழுககானது கொஞ்சம் கறுத்ததுரைபோல வரும். அதை ஓர் ஜலவிக் கரணடியினால் ஓர் பக்கமீக் ஒதுக்கி அதேகரணடியால் எடுத்தி மற்ருரு பாத்நிரத்தில்கொட்டவேண்டியது. மறுபடியும் கொஞ்சம் பால் முன்போல தெளிக்க வரும் அழுகையும் அவ்வாறே எடுக்கவேண்டியது இவ்வித

மாய துரைபோன்ற அழகு வராமலிருக்கும் வரையில் பாலைத் தெளித்து அழகெடுத்த பின்பு,

குங்குமபூ - (1) பலம்.—இதை ஒரு ரூபாயெடைப் பாலில் கரைத்து அழகெடுத்த சாககாப்பாகில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்துப் பாகின் பதம்பாக்கத் தொடங்கவேண்டும் எப்படியென்றால் —(1) அழகெடுத்தபின் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்களுக்கு ஒருதடவை சொதிகுப்பாகில் ஒரு கரண்டிமுட்டை ஆளவை எடுத்தாற் றி ஆளகாட்டி விரலிலெடுத்து அநில கட்டைவிரலை வைத்தெடுக்க அது ஒரு அங்குலம் விட்டுப்போகாமல் கம்பிபோலவருமவையில் பார்த்து அவ்வாறு வருந் தருணத்தில் அதை இளம்பாகென்று அறியவேண்டியது இவ்வினம் பாகு பின்வருகிற ஜிலேபி, மாகாய நெல் நிக்காய முதலிய காய்களின் கித்திப்பு ஊக்காய முதலியவைகள் செய்வதற்கு உபயோகப்படுகின்றது (2) இவ்வினம்பாகை இன்னும் கொஞ்ச நேரம் கொதிக்கச் செய்து ஐந்து அல்லது ஆறு நிமிஷங்களுக்கு ஒருதடவை அந்தப்பாகில் ஒருசொட்டைத் தரையில் விட்டால் அது பாவாமல் அப்படியே நிற்குந் தருணத்தில் அதை முதிர் பாகென்று * அறியவேண்டியது. இம் முகிப்பாகானது இனி சொல்லப்போகிற பலவகைச் சாககரானனங்களுக்கும் லாடு (லட்டு) முதலியவைகளுக்கும் உபயோகப்படுகின்றது

இப்பாகைக் குங்குமபூச் சோககாமலும் செய்யலாம் ஆனால் அதைச் சோப்பதே உத்தமம். உவாப்பு, புளிப்பு, கராப்பு முதலிய சுவைகளையுடைய பதார்த்தங்களுக்கு மஞ்சட்பொடியெப்படியோ அப்படியே கித்திப்புரஸத்தையுடைய பதார்த்தங்களுக்குக் குங்குமபூ. இக்குங்குமபூச் சோந்த போஜனபதார்த்தங்கள் தேக்கதிற்கு ஆரோக்கியத்தையும், நாசிககு நல்ல மணத்தையும், பதார்த்தங்களுக்கு அழகையும் கொடுக்கின்றன

59. பால் பொங்கல்.

நல்ல அரிசி - அரைப் (½) படி —இதைச் செம்மையாய்க்களைந்து வடித்து விட்டு ஓர் வெள்ளைத் துணியினமேல் பரப்பி நரமில்லாமற் செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - நான்கு (4) பலம் —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் வெண்கலப்பானையில் அல்லது தவிரையில் விட்டுக் காய்ச்சித் தயாராகிவைத்திருக்கும் அரிசியை யிறுக்கொட்டிக் கிளறிக்கொஞ்சம் சிவக்குமபூ வறுத்துக்கொண்டு,

* முகிப்பாகின் பதம் அரிந்துகொள்ளும் மறநெருவிதம் எப்படி என்றால் ஒரு சொட்டுப்பாஷை சீனாக் கிதாசியிலிட அது ஊரும்லிருப்பதேயாம்.

பால் - ஒரு (1) படி, ஜலம் அரைப (½) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாகக் கலந்து வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. அரிசி முக்காறபாகம் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

தேங்காயத்துருவல் - ஐந்து (5) பலம் —இதில் குப்பை செத்தை கறுப்பு முதலியவைகளிலல்லாமல் பார்த்துப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

சீனிச்சாக்கரை - பதினாறு (15) பலம் —இதையும் இப்பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்துப் பத்துநிமிஷம் அடுப்பின்பேரிலேயே வைத்திருந்து கீழேயிருக்கிற சமயத்தில்,

ஏலரிசி - அரை (½) ரூ ஏ —இதைப் பொடித்துப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது இதில் சிலா வாதுமை அல்லது முக்கிரிப்பருப்பையும் கொஞ்சம் பச்சைக் கற்பூரத்தையும் போடுவதுண்டு அப்படிப் போடுவதா யிருந்தால் அதில் ஐந்து (5) பலம் பருப்பை 7½ - வது பக்கத்தின் 10 - வது பாரா விற கண்டபடி தயாராசெய்தும், வீசம் (1½) ரூ ஏ பச்சைக்கற்பூரத்தைப் பொடித்தும் பொங்கலிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷம் தண்ணீன்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது நெய்விட்டால் பாரீன் மணம் குறைந்துபோம்

60. கடலைப்பருப்பும் பயற்றம்பருப்பும் கலந்த சாக்கரைப்பொங்கல்.

நல்லஜலம் - ஒன்றோழுசுநீர் (1½) படி —இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவிலா விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

நெய் - அரைப (½) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விட்டு உடனே,

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி —இதையும் கொதிக்குஞ்ஜலத்தில் கொட்டி வேகவைத்து அது அரைவேக்காடானபின்,

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி —இதைப் பாதிகெந்திருக்கும் கடலைப்பருப்புடன் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷமானவுடனே,

நல்லஅரிசி - அரைப (½) படி —இதைச் செமையாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்புகளுடன் கொட்டிக் கரண்டிக்காம்பிஞ்சு கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்க வேண்டியது அரிசி முக்காறபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு,

பால் - கால் (1) படி, தேங்நயத்துருவல் நானு (4) பலம், நாட்சேசாக் - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்போடி - கால் (1) பலம் — இவைகளைக் கொடுத்தன்கொண்டிருக்கும் பொங்களில் ஒன்றினபின் ஒன்றாய் போட்டுக் கரண்டிக் காமபினுல கிளறிக் கொடுத்து,

முந்திரிப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம் — இகின் தோலைப்போக்கிக் கொஞ்சம் ரெய்விட்டு வறுத்துப் பொங்களில் போட்டு உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதை நல்லதாய்ப்பார்த்துப் பொங்களில்விட்டு மறுபடியும் கிளறிகொடுத்து கீழே இறக்கி ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீனமேல வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்துப்பயோகிக்க வேண்டியது

61. பயற்றம்பருப்புச் சாககரைப்பொங்கல்.

நல்ல அரிசி அரைப் (½) படி, பயற்றம்பருப்பு கால் (1) படி — இவ்விருண்டையுள் ஒன்றாய்க்கலந்து நன்றாய்க்கின்றது ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓதவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்தவுடனே, வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அகிறகொட்டி நன்றாய்க்கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது பிறகு அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

நெய் ஐந்து (5) பலம், பால் - அரைக்கால் (½) படி, நாட்சேசாக்கரை - (15) பலம், தேங்காய்த்துருவல் மூன்று (3) பலம் — இவைகளை ஒன்றினபின் ஒன்றாய் வெந்துகொண்டிருக்கும் பொங்களில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற் குப் பிறகு,

ஏலரிசிப்போடி - கால் (1) பலம், முந்திரிப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம் — இவ்விருண்டையும் பொங்களில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்து ஐந்து நிமிஷம் புகையில்லாத தண்ணீனமேல வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது இதற்குப்போடும் முந்திரிப்பருப்பைக் கொஞ்சம் ரெய்விட்டு வறுத்துப் போடவேண்டியது

62. மற்றொருவிதப் பயற்றம்பருப்புச் சாககரைப் பொங்கல்.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, வருத்தப் பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி. — இவைகளில் பயற்றம்பருப்பைமட்டும் 79 - வது பக்கத்தின் 1 வதுபாராவிற கண்டபடி வறுத்துக்கொண்டு பின்பு,

அரிசி பருப்பு இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து செமமை பாயக்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது.

குங்குமப்பூ - அரைக்கால (†) ரூ.எ —இதை மூன்று ரூபாயெடைப்பா வில் செமமையாய்க்கரைத்து வடியவைத்திருக்கும் அரிசிப்பரு ப்பில் நன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேகால (1½) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளு கிற ஓர் தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சி கொதிகண்டவுடனே குங்கு மப்பூ கலந்துவைத்திருக்கும் அரிசிப்பருப்பை அதற்கொட டிக் கரண்டிக்காமபினால் கிளறிக்கொடுத்து, மூடிவைக்கவேண்டி யது பின்பு அரிசி முக்கரம்பாகம் வெந்த பதம் பாரத்துக் கொண்டு,

வேண்ணைய - இரண்டு (2) பலம், பொடித்த கற்கண்டு அல்லது சீனிச் சாக கரை - பதினேந்து (15) பலம், நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இவைகளைப் பொங்கலில் போட்டுக் கரண்டிக்காமபினால் நன றாய்க் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

வாதுமைப் பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், திராக்குப்பழம் - ஒரு (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் 79, 80-வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 இந்தப் பாராகங்களில் சொல்லியபடி பக்குவப்படுத்திப் பொங்கலில் போடவேண்டியது உடனே,

இஞ்சி - ஒரு (1) ரூ. எ —இதன் மேற்கூறியே போக்கி துருவிப் பொங்க லில் போடவேண்டியது அததுடன்,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், லவங்கம் - கால (1) பலம் —இவ்விர ண்டையும் பொங்கலில் போட்டு மறநெருந்தரம் கிளறிக்கொடு த்து ஐந்து நிமிஷமவரையில் தண்ணிலவைத்திருந்து,

பச்சைக் கழூரம் - அரைக்கால (½) ரூ. எ —இதைப் பொடிசெய்து பொங்கலிற் றாவிக் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது இதற் சம்பந்தப்படும இஞ்சி, கிராமபு இவ்விரண்டையும் இப் பொங்கல் உண்பவர்களுக்குச் சேக்கிரத்தில் ஜீரணமாவதற்கேயன்றி உரு சியைக்கொடுப்பதற்கல்ல ஆனால் சிலருக்கு இது ஒருவித உருசிகர மாயும் இருக்கின்றது.

63. சாககரைச்சாதம் (ஸாகற்பாத).

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி —இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள ளும் பாததிரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி,

நெய் * - ஒன்றேமுககால (1½) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டி ருக்கும் ஜலத்திலவிட்டுக் கொதிகண்டவுடனே,

* இந்த நெய்யை விடுவதானது பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் மலர் போலாவதற்கேயன்றி வேறல்ல.

அரிசி அரைப (½) படி —இதைச் செம்மைநாயகங்களை நுழைத்துத் துவிட்டு, கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்ட வேண்டியது. பின்பு முதலாவது சாதாச் சாதத்தைப்போலவே செய்து கஞ்சிவடித்துச் சாதம் மலாபோலானபின் ஒரு பெரிய தாமபாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆறறி,

குங்குமப்பூ கால் (¼) பலம் —இதை எட்டு ரூபாய் யெடை ஜலத்தில் போட்டுத் தண்ணீன்மேல் வைத்துக் காழுச்சிக் கலர்த்துத் தாமபாளத்தில் ஆற்றிவைத்திருக்கும் அன்னத்தில் கொட்டிக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

சீனிசாககரை - இருபது (20) * பலம், திராஷுபமும் மூன்று (3) பலம், வாதுமைப் பருப்பு மூன்று (3) பலம் —இவைகளில் திராஷுபமும், வாதுமைப்பருப்பு இவ்விரண்டைமட்டும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 வது பாராக்களிற சொல்லியிருக்கும் விதமாய்ச் செய்து வறுக்காமல் இவைகளுடன் சாககரையைமேலே சேர்த்துச் சாதத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து உடனே,

நெய் - ஷ்டு (7) பலம் —இதைத் தாமபாளத்திலிருக்கும் சாதத்தைக் கொண்டுமடியான ஓராயாடூசின் பாததிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது பின்பு நெய்காய்ந்தவுடனே, தாமபாளத்தில் தயாராகக் வைத்திருக்கும் சாதத்தைக் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது பின்பு அது கதகதவென்கிற சபத்ததுடன் கொதித்துக்கொண்டிருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் அச்சபதப் பின்னவுடனே தண்ணீன்பேரில் பத்துமிஷம் வைத்திருந்து மறுபடியும் ஐந்துபலம் நெய்யை உருக்கி அதைச் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சநேரத்திற்கு முன்,

கறகண்டு ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசி - அரைப (½) பலம், பச்சைக்கற்பூரம் - அரைக்கால் (½) படி —இவைகளில் கறகண்டை சாதேற்குறைய மிளகுப்பிறமாணம் உடைந்தும் ஏலரிசி, பச்சைக்கற்பூரம் இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களுமே தனித்தனியே பொடித்துச் சாதத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் துவரிக் கிளறிக் கொடுத்தது உபயோகிக்கவேண்டியது

இந்தச்சாதத்தைப் பரிமாறுகையில் கிடைக்குமானால் நல்லஜாதிப் பலாபழச்சுளைகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாகிச் சாதத்துடன் கலந்து பரிமாறுவதுண்டு இன்னும் சிலா வேறுவிதப் பழங்களையும் அவ்வாறே உபயோகிப்பதுண்டு

* தேவையானால் இச்சாககரையைக் கொஞ்சம் அக்ஷிபத்திக்கொள்ளலாம் அல்லாமலும் இச்சாககரையைப் பாகாகளியும் போடலாம் அப்படிப்போடவேண்டுமானால் அதென்படி மென்மையை 130-வது பக்கத்தை 7-வது பாராகிலில் அறிக.

64. தேங்காய்ச் சாக்கரைச்சாதம் (நாரளிபாத்).

இந்தச்சாதமும் முந்திய சாக்கரைச்சாதத்தைப் போலவே வட தேசத்து மஹாராஷ்டிராகளால் அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தப்படுப நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இதை மூன்றுபடி ஜலம்கொள்ளும் பாத்ரிதத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

நெய் * - இரண்டு (2) ரூ ஏ — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் விட்டுக் கொதிக்கண்டவு னே

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி — இதைச் செம்மையாய்க்கின்றது ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டவேண்டியது பின்டி அதை முதலாவது சாதத்தைப் போலவேசெய்து கஞ்சிவடித்துச் சாதம் மலாபோலானாரின் ஒருபெரிய ஈயம்பூசின தாமபாளத்தில் கிளறி கொஞ்சம் ஆற்ற வேண்டியது

குங்குமபூ - ஒரு (1) ரூ ஏ — இதை ஒரு ரூபாயெடைப் பாலில் கடைந்து வெண்ணெய்போலாகித் தாமபாளத்தில் இருக்கும் சாதத்தில் செம்மையாய்க் கலக்கவேண்டியது பின்டி,

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை குப்பை செத்தை கறுப்பு முதலியவைகளில்லாமை வெண்மையானதாய்ப் பார்த்து அந்தச் சாதத்தில் கலக்கவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தைந்து (25) † பலம் — இதைம அருகரு முதலியவைகளில்லாததாய்ப் பார்த்து சாதத்தில் போட வேண்டியது

ஏலரிசி - ஒரு (1) ரூ ஏ, திராஷ்பபழம் நான்கு (4) பலம், வாதுமைப் பருப்பு நான்கு (4) பலம், — இவைகளில் ஏலரிசியைப் பொடித்துத் திராஷ்பபழம், வாதுமைப்பருப்பு இவ்விருண்டையும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 பாராக்களில் சொல்லிய விதமாய்த் தயாராசெய்தும் சாதத்தில்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்ரிதத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

கிராம்பு கால் (½) ரூ ஏ — இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெயரில் போட்டுப் பொரிந்த உடனே தாமபாளத்தில் தயாராகிவைத்திருக்கும்

* இந்த நெய்யை விடுவானது பருக்கைகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் மலா போலாவதற்கேயன்றி வேறல்ல

† தேவையான இச்சாக்கரைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்துக்கொள்ளலாம் அல்லாமலும் இச்சாக்கரையைப் பக்கங்களியும்போடலாம் அப்படிப்போடவேண்டுமானால் அதேபடி யென்பதை 136-வது பக்கத்தின் 7-வது பாராவிலுல் அதிக

சாதத்தை அதிலு கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்தபு பதனாகியும் வரையில் தண்ணீர்மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுவகாலத்தில், கறகண்டு - ஆறு (6) பலம்—இதைச் சாதேற்குறைய மிளகுப் பிரமாணம் உடைத்துச் சாதத்தில் தூவி உபயோகிக்கவேண்டியது.

65 மற்றொருவிதத் தேனகாய்ச் சாதகரைச்சாதம் (நாரளிபாத).

சிறு அரிசி - அரைப (1) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி—இவை களைக்கொண்டு மேல்சொல்லி இருசுதி முதலாவது சாதாச்சாதகைப்போல சாதம் வடித்துக்கொண்டு, ஓர் அயம் புசின தாமபாளத்தில் கிளறிக் கொஞ்சம் ஆற்றவேண்டியது.

குங்குமப்பூ கால (1) பலம்—இதை இரண்டு ரு எ, பாவில் கரைத்து சாதக்கொட்டி எல்லாவிடக்கிலும் பரிமாறாமாத கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

தேனகாயத்துருவல பன்னிரண்டு (12) பலம்—இதில் குங்குமப் செ ததை முதலிலாவது கரில்லாமல் பார்த்து அந்தச்சாதத்தில் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது.

சீனிச்சாககரை ஒருபக்கைந்து (2½) பலம், பால் சால (1) படி— இவ்விண்ணடையும் ஒரு கத்தமரன் இரும்பு வாணலியிலேபோட்டு இளம்பராகிறவனாரில் * சாய்ச்சிச சாதத்தில்கொட்டி கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது உடனே,

திராக்ஷப்பழம் இரண்டு (2) பலம், வாதுமைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம்—இவ்விண்ணடையும் 79, 80 இந்த பக்கங்களின் முறையே 10, 11-இத பாராகின்றி கண்டபடி தயாராசெய்து பாகு கலந்த சாதத்திலேபோட்டு உடனே,

எலரிசிப்போடி ஒரு (1) ரு, எ—இதையும் அந்தச்சாதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் பச்சு (16) பலம்—இதை ஒரு அயம் புசின பாதகிரத்தில் விட்டு அரிபிலவைத்துக் சாய்ச்வேண்டியது.

கிராம்பு அரைக்கால (1) பலம்—இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் போட்டுப் பொரித்து அந்தக் கிராமபைமட்டும எடுத்துவிட்டு நெய்யில் பாகுகலந்த சாதத்தைக்கொட்டிக் கலக்கவேண்டியது.

* இளம்பரானால் கொதித்துக்கொண்டிருக்கிற பாகில் கொஞ்சம் கரண்டியிலெடுத்து ஆற்றி ஆள்காட்டி விரலிலெடுத்துக் கட்டைவிரல் அதன்மேல்வைத்தெடுத கால அந்தப்பாகானது கம்பிபோல ஒரு அங்குலம் வரையில் விரலோடுவந்தால் அதற்கு இளம்பரானேது பெயர்.

பின்பு அந்தப்பாததிரத்தைப் புகைபிலலாத தண்ணினமேல வைத்துக்கொண்டு

கற்கண்டு - ஆறு (6) பலம்.—இதை மிளகுப் பிரமாணம் உடைத்துப் பரிமாறுவதற்கு முந்திச் சாதத்தில் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

66. மாம்பழரச்ச் சாதம்.

இதுவும் வடதேசத்து மஹாராஷ்டிராசுள்ளிலேயே அதிகமாய் உபயோகிக்கப்படும். இது வெகு ருசிகரமானது

நல்லஅரிசி அரைப் (½) படி.—இதைச் செமமையாய்க்கள்ளந்து நலத்தைவடித்துவிட்டு அதன்பின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை ஓர் பெரியபோகணியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்நதவுடனே, வடித்துவைத்திருக்கும் அரிசியை அநிலகொட்டி அரைவேககாடாய் (சொஞ்சம் சிவக்கும்வரையில்) வறுத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மாம்பழாஸம் * - இரண்டு (2) படி.—இதாழும் அதிகரஸத்தைமுடைய மாம்பழங்களைக் கொஞ்சம் மிருதுவாய்க் கசக்கி ஓர் ராயம்பூசின் பாததிரத்தில் பிழிந்து வடிகட்டி மேற்சொன்ன அளவின்படி அள்ளந்து மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளும்படியான ஓர் ராயம்பூசின் பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது ரஸங்காய்நது கொதிக்கண்டவுடனே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அநிலகொட்டி ராயம்பூசின் ராணடியினால் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு அரிசி முக கார்பாகம் வெந்தபதம் பாராத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை † - இருபத்தைந்து (25) பலம்.—இதை அந்தச் சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து,

ஏலரிசிப்போடி அரைப் (½) பலம், தோலேடுத்தவாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், திராஷுப்பழம் - ஐந்து (5) பலம்.—இந்த மூன்றுபதார்த்தங்களில் வாதுமைப்பருப்பு திராஷுப்பழம் இவ்விருண்டைமட்டும் 79, 80 வது பக்கங்களின் முறையே 10, 11 இந்தப்பாராகக் கிளறி சொல்லியபடி தயாராசெய்து ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ச் சாதத்தில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து பின்பு,

* இந்த ரஸத்தைப் பிழிவதற்குச் சதைசனையாயிலல்லாமல் நாருண்டாயும் மதரமாயும் இருக்கிற மாம்பழங்களை உததமமானவைகள்

† தேவையானால் இச்சாககரையைக் கொஞ்சம் அதிகப்படுத்தி கொள்ளலாம் அல்லாமலும் இச்சாககரையைப் பாகாகியும் போடலாம் அப்படிப்பட்டவென்கு மானால் அப்பெயர் பென்பதை 136-வது பக்கத்தின் 7-வது பாராவினால் அறிக

நல்லநெய் பதினைந்து (15) பலம்.—இதையும் சாத்ததில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிற்குத் தண்ணீன்மேல் ஐந்து நிமிஷம் மூடிவைத்திருந்து பின்பு பரிமாறுவதற்குமுன்,
கற்கண்டு - ஐந்து (5) பலம்.—இதை மிளகுப்பிரமாணம் துண்டுகளாக் கிச சாத்ததில் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

67 ஹான்ஜா.

நெய் இரண்டு (2) பலம் —இதை ஒரு வாண்சியிலிவிட்டிக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கோதுமை நெய் - அரைப (½) படி —இதைக் காய்ந்தநெய்யிலேபோட்டுக் காய்ந்தபோகாமல் பருவமாய் (மணலநிறமாய்) வறுத்து வேறொரு தாம்பாளத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்திலிவிட்டிக் காய்ச்சி, ஜலம் கொடுக்கத்தக்கொடங்கினவுடனே வறுத்துவைத்திருக்கும் நெய்யை அதில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து,

சீனிசாககரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், முந்திரிப் பருப்பு அல்லது வாதுமைப் பருப்பு - மூன்று (3) பலம் —இவைகளில் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப் பருப்பை 79-வது பக்கத்தின் 10 வது பாராவிற செலவியப்படி செய்து சாககரை ஏலரிசிப்பொடிகளுடன் கலந்து ஸான்றா விறபோட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து, ஜலமவற்றி சாத்ததைப் போல ஆனபதம்பார்த்து ஐந்துநிமிஷம் தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஐந்து (5) பலம்.—இதை நாமறிவில்லாதகாயப்பார்த்து ஸான்றாவில்கொட்டி மறொருதடவை நிறுக்கொடுத்து, கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் உபயோகிக்கவேண்டியது.

68 சிரா.

இத்தேசத்தாரிதை நெய் ஹலுவாவென்று சொல்லுகிறார்கள் இப்பதார்த்தமானது பூமியைப்போலுற்ற திகதிப்புச்சேராத பக்ஷணகங்களுக்கு அதுபாணமாகவும் உபயோகப்படுத்தலாம்

நெய் ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு வாண்சியிலிவிட்டிக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கோதுமை நெய் - கால (1) படி —இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் கொட்டிப் பருவமாய் (மணலநிறமாய்) வறுத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால் - முககால (1) படி —இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி கொதிககத்தொடங்கினவுடனே, வறுத்த கோதுமை நொய்யை அதிலகொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்த ஒரு கொதிகண்டவுடனே, சீனிச்சர்க்கரை - பத்து (10) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கோதுமை நொய்யிலே போட்டுக் கிளறிக் கொண்டுயிருந்து மூன்றுகொதி சண்டபின்,

திராக்ஷபபழம் - இரண்டரைப (2½) பலம், வாதுமைப்பருப்பு - இரண்டரைப (2½) பலம், ஏலரிசிப்பொடி கால (1) பலம், —இவைகளில் ஏலரிசியைப் பொடித்தும் திராக்ஷபபழத்தை 80 வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிலும், வாதுமைப்பருப்பை 79 வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிலும் சொலவியப்படி செய்தும் சிராவில் போடவேண்டியது

குங்குமபூ - நான்கு (4) கு எ —இதை ஒரு ரூபாயைப் பாவில்கரைத்துச் சிராவில் கொட்டி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிற்க்கி,

நெய் ஐந்து (5) பலம் —இதை அத்துச் சிராவில் கொட்டி ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீன்மேல் வைக்கிருந்து பரிமாறுகையில்,

கற்கண்டு ஐந்து (5) பலம் —இதை மிளகுப்பிரமாணம் உடைத்துச் சிராவில் தூவி உபயோகிக்கவேண்டியது

மேற்சொல்லிய 63, 64, 66 இந்த லக்கங்களை யுடைய சாக்ரானனங்களைப் பாகிலை செய்யவேண்டுமானால் அந்தந்தச் சாக்ரானனங்களுக்குப் போட்டிருக்கும் சாக்கரையின் நாலிலொருபங்கை யதிகப்படுத்திக்கொண்டு 127-வது பக்கத்தின் சொல்லியபடி முதிர்பாகு செய்து சாக்கரைக்குப்பதிலாய் இப்பாகைப் போட்டுப் பின்பு அதற்குச் செய்யவேண்டிய மற்றக்காரியங்களைச் செய்யவேண்டியது அமுசு கெடுப்பதின் பொருட்டே அந்நாச் சாக்கரையைச் சோப்பது அவ்வன்னங்களுக்குப்போடுங் குங்குமபூவைப் பாகிலாவது அன்னத்திலாவது போட்டுக்கொள்ளலாம்

69 திருவாதிரைக்களி.

இப்பதாராதமானது பெருமபாலும் நமது சென்னையாஜகானியில் தமிழ் நாடுகளிலுள்ள ஸமாதத்த திராவிட பிராமிணா முதலிய வாகளால் மாகழிமாதம் திருவாதிரையன்று சுவாமி நைவேதனத்தின் பொருட்டுச் செய்யப்படுகின்றது. இது வெகு ருசிகரமாயும், ஆரோகியகரமாயும் இருக்கின்றது

அரிசி ஒரு (1) படி —இதை நன்றாய்க்குத்திப் புடைத்து சுத்தப்படுத்திக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஓர் வாணலியில் போட்டுச்

சிவக்கும் வரையில், பக்குவமாய் வறுத்துப் பின்பு மாவாக அரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - இரண்டரைப் (2½) படி¹ —இதை ஓர் கனிம்பேராத் பாத திரத்தில் கொட்டிக் காய்ச்சி அது சதவகைக் கொதிகண்ட வுடனே,

வருத்தப் பயறம்பருப்பு - வீசம் (1½) படி, கடலைப்பருப்பு - அரை வீசம் (¾) படி —இவைகளில் பயறம்பருப்பைமட்டி 79 - வது பக்கத்தின் 9 வது பாராவிற சொல்லியபடி செய்துக்கொண்டுமே கடலைப்பருப்பை வறுக்காமலும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி அது புதிவேக்காடானபின்,

தேங்காய்துருவல் ஐந்து (5) பலம், வெல்லம் - அரை (½) வீசை — இவைகளைப் பாதி வேக்காடான பருப்புடன் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வெல்லம் சாராதவுடனே மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் வறுத்த அரிசிமாவை அகற்ற கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிகொடுத்து மூடி வைத்திருந்து சற்றுநேரத்திற்குபின்,²

முந்திரிப்பருப்பு ஐந்து (5) பலம், ஏலரிசிப்போடி அரை (½) ரூ எ., நல்ல நெய் அரைக்கால் (½) படி —இவைகளை அந்தக்களியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாகப்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிகொடுத்து அடுப்பைவிட டிரக்கிச் சற்றுநேரம் தண்ணீர்பேரில் வைத்திருந்து பின்பு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இக்களியில் சமநதப்படுமா மாவானது அரிசியை வறுத்து அரைப்பதற்குப்பதிலாய் அவ்வரிசியை சற்று ஊரவைத்திருந்து மாவாகவிடித்துப் பின்பு அமர்வை வறுத்தும்கொள்ளலாம். இக்களியானது உதிருதிராய் உப்புமாவைப் போலிருக்கவேண்டுமா ஓலீ வைக்கும் உலேநீரானது கொஞ்சம் குறைவாயும், அக்களியானது கொஞ்சம் மொத்தையாய் இருக்கவேண்டுமா ஓல உலேநீரானது சற்று அதிகமாயும் இருக்கவேண்டும்

70 காரடை.

நல்ல அரிசி ஒரு (1) படி —இதை நன்றாய்க்களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுச் சற்றுநேரம் ஊரவைத்திருந்து இடித்து மாவாகக்கி அதைச்சிவக்கும் வரையில் ஓர் வாணவியில் போட்டு வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி —இதையும் கொஞ்சம் நெய்யை விட்டுச் சிவக்கும்வரையில் வருத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் முக்கால் (¾) படி —இதை ஓர் பாதகிரத்திற் கொட்டிக் காய்ச்சி அது சதவகைக் கொதிகண்டவுடனே,

தேங்காயத்துணடுகள் அஞ்சு (5) பலம், வெல்லம் - அரை (½) வீசை, ஏலரிசிப்பொடி அரை (½) ரூ. எ.—இவைகளில் வெல்லத்தை முதலில் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி அது நன்றாய்க் கரைந்தபின் மேலே வறுத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமா கட்டைப்பருப்பு இவைகளையும் தேங்காயத்துணடுகள் ஏலரிசிப்பொடி இவைகளையும் கொட்டி நன்றாய் ஒருதடவை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிரக்கி ஓர் தாம்பாளத்தில் கிளறிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அது சற்று ஆரியபின் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து நன்றாய்ப் பிசைந்து சற்றேரக்குறைய மாங்காயளவு உருண்டைகாராக்வி விரல்களமுள்ள அடைகளாக உள்ளவகையில் வைத்துத் தட்டிவைத்துக்கொண்டு.

நல்ல ஜலம் கால (½) படி —இதை ஓர் வாய்கனற குண்டான அல்லது போகினிரிற் கொட்டி அதில் கொஞ்சம் வைக்கோலை மெத்தைப்போல (அதாவது ஜலமட்டத்திற்குமேல வைக்கோலிருக்கும்படி) போட்டுப்பின் பு ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் மேலே தட்டிவைத்திருக்கும் அடைகளில் சிலவற்றை பாதநிரத்திலிருக்கும் வைக்கோலின்மேலவைத்துப் பின்னனுங் கொஞ்சம் வைக்கோலை அந்த அடைகளின்மேல் வைத்து அதாவது போற்றி அப்பாதநிரத்தை (ஆவிபோகாமலிருக்கும்படி) மூடி வைத்திருந்து சற்றேரக்குறைய 10 நிமிஷங்களுக்குப்பின் அப்பாதநிரத்தைத்திறந்து அதிலுள்ள அடைகளைச் சற்று விரலாலழுத்த அது இருகலாய அதாவது கற்போலிருந்தால் அது பக்குவமாயிற்றென்றறிந்து இப்பாலெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின் பு மீதி அடைகளையும் இவ்வாறே வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் கட்டைப்பருப்புடன் சிலா தட்டைப்பயறு பச்சைப்பயறு முந்நிரப்பருப்பு ரு தலையவைகளையுஞ் சோப்பது ருண்ணி.

71. கோதுமை நொய்யும் வகுதுமைப் பருப்பும் சேர்ந்த ரொட்டி.

கோதுமை நொய் அரை (½) படி, நெய் கால (1) படி, வாதுமைப் பருப்பு - ஏழரைப் (7½) பலம், பிஸ்தே ஏழரைப் (7½) பலம், கற்கண்டு - அரை (½) வீசை.—இவற்றுள் வாதுமைப்பருப்பு, பிஸ்தே இவைகளையுடைத்துத் தோலைப்போக்கி நன்றாய் இடித்து கற்கண்டுடன் சேர்த்துத் துளாகக்கி கோதுமை நொய்யுடன் சேர்த்து நெய்யையும் கலந்து நன்றாய் மாத்தித்துக்கொண்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து உருட்டிவைத்துக்கொண்டு,

கஸ்தூரி நானகு (4) கு எ, குங்குமப்பூ - எட்டு (8) கு எ., பன்னீர் - வீசம் (18) படி—இவற்றில குங்குமப்பூ, கஸ்தூரி இவைகளை பன்னீரில் கரைத்து அப்பன்னீரையும் மேலே பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற கொட்டி நனரூயப்பிசைந்து மாத்நித்து எழுமிச்சங்காய அளவு உருண்டைகளாகக் கி வடைபோற் தட்டி அவைகளைக் கனிமபேராத ஓர் தட்டிலவைத்து மேலொருதட்டால் மூடி அடித்தட்டின் கீழுமே மேல் தட்டின் மேலும் தண்டைக்கொட்டி அவைகள் பக்குவமாய் வெந்நீர் வாசனைவரும் வரையால் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

இந்தக் கட்டைக் கூண்டிடுபடி அல்லது அனலடுப்பில் வைத்து முத்திய ரொட்டிகளைப்போற் சுட்டும் எடுக்கலாம்.

பலவகைச் சித்திரானனங்கள்.

இவ்வனங்கள் நமது ஓறிந்துகருகருகூரிய பண்டிகை, கவியாணம், திவசம் முதலிய சுபாசுபதினங்களில் செய்யும் விசேஷசமையல்களின் பதார்த்தங்களில் ஒன்று இவ் சில சித்திரானனங்கள் சரீரத்திற்கு ஓறிதமாய் ஒளவுத் ஸ்தானத்திலும், சில சித்திரானனங்கள் உருசியைமட்டும் உடையதாய்ச் சரீரத்திற்குச் சுககருறைவு உள்ளதாய் மிருககிள்ளை அப்படிப்பட்டவைகளை மாத்நிரம் அரிதாயும் மிதமாயும் உபயோகிக்கவேண்டியது.

72. புளியஞ்சாதம் (புளியோரை)

அரிசி அரைப (½) படி, நல்லஜலம் ஒன்றரைப (1½) படி—இவைகளைக் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல் சாதம் வடித்துக் கொண்டு ஒரு கற்சட்டிக்கல் அல்லது சாதாரண கற்பலகை மீன்மேல் கிளறிக்கொண்டு அந்தச்சாதம் கொஞ்சம் சூடாயிருக்கையிலேயே,

நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம்—இதை அந்தச்சாதத்தின்மேல் சுற்றிலும் வீட்டு விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

நல்லஜலம் அரைப (½) படி, புளி - ஆறு (6) பலம்—இவைகளை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில போட்டு, புளியை நனரூயக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை நீக்கிவிட்டு,

உப்பு ½ ஒன்றரைப (1½) பலம்—இதைப்பொடிசெய்து கரைத்த புளியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - ஆறு (6) பலம்—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில வீட்டுக் காய்ச்சி, அது செம்மையாய்க் கடியாதபின்,

மிளகாய - இரண்டு (2) பலம், கடுகு - கால (1½) பலம், வெந்தயம் - அரை (½) ரூ. எ., காயம் அரைக்கால (½) ரூ. எ. — இவைகளாக கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் செய்து அதில், மஞ்சள்பொடி கால (1) ரூ. எ., கருவேப்பிலை ஒரு (1) ரூ. எ. — இவை இரண்டையும் போட்டுக் கரண்டிக் காமபிஞ்சு எல்லாவற்றையும் கிளறிக் கொடுத்துத் தயாராகி வைத்திருக்கும் கரைத்த புளி அலலது கொஜ்ஜை அந்தத்தாளித்ததில், கொட்டி, அடி காத்திப்போகாமல் அடிககடி கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டே இருந்து ஜலம் கண்டிப்போய் மொத்தையாய் லேக்கியத்தைப் போலாகும்பதம் பார்த்துக்கொண்டு கற்பலகையின்மேல் கிளறியிருக்கும் சாத்ததில் கொட்டிச் செம்பையாய்க் கலந்து கொடுத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதை ஒரு பாகுப்பாஸியில் கட்டி வைத்திருந்தால் பத்து அலலது பதினேந்து நாளாவரையில் கெடாமலிருக்கும்

73. எளஞப்பொடிகலந்த சித்திரானம்.

இவ்வனத்தை எப்பொழுதும் மிதமாயே புசிக்கவேண்டியது மிதமிஞ்சிப் புசித்தால் தாகம், தலைசுற்றல் முதலிய பித்த நோய்களை உண்டாக்கும் ஆனால் இது வெகு ருசிரமாயிருப்பதினால் இதை உண்பவர்கள் உடனே கொஞ்சம் வெநீரைக் குடிப்பது உத்தமம் அப்படி குடிப்பதினால் அதின் தோஷகுணங்கள் நீங்கும்

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி, மஞ்சட பொடி - கால (1) ரூ. எ. — இவைகளில் மஞ்சடபொடியை ஜலத்தில் போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையுங்கொண்டு முதலாவது சாத்ததைப்போல சாதம்சமைத்துக்கொண்டு அது தண்ணீன்மேலிருக்கையில்,

மூலல்லைணைய மூன்று (3) பலம் — இதைத் தண்ணீன்மேல் வைத்திருக்கும் சாத்ததவலையில் விட்டு எல்லாவிடத்திலும் எண்ணெய் படுமபடியாய்க் கரண்டிக் காமபிஞ்சு கிளறிக் கொடுத்து மூடி மூன்று நிமிஷம் தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு அதைக் கற்பலகையின்மேல் கிளறிப் பரப்பி ஆற்றவேண்டியது

மிளகு - கால (1) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் வீசம் (1½) பலம், கோத்துமல்லிலிரை - கால (1) பலம், மிளகாய் கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இவைகள் வறுப்பதற்கு மட்டும் போதுமான கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டு வெவ்வேறாய் வறுத்துப் பொடி செய்து ஒன்றையக்கலந்து கற்பலகையின்மேலுள்ள சாத்ததில் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது.

பொடி செய்த வுப்பு அரைப (½) பலம்.—இதையும் அந்தச் சாதத்தில் துவவேண்டியது பின்பு,

நல்லெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம் —இதைக் கற்பலகையின் மேலிருக்கும் சாதத்தில் சுற்றிலும் கொட்டிப் பிசையாமல் விரல்களால் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து ருவியலாகக்கி கையால்முத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கல (1) படி, புளி - மூன்றரைப (3½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதிரித்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

பொடிசெய்த வுப்பு - அரைப (½) பலம் —இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் ஆறு (6) பலம் —இதை ஒரு வாணியிலே விட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - ஒரு (1) பலம் —இதைச் சிறு சிறு துண்டுகளாய்க் கிளளிக் காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டு அந்த மிளகாய் பாதி வேகக் காடானபின்,

கடுகு அரைப (½) பலம் —இதையும் வாணியில் இருக்கும் மிளகாயுடன் போட்டுச் சடப்படவென்கிற சபதம் கண்டு கடுகு பாதி வெடிந்தபின்,

கடலை - ஆறு (6) பலம் —இதை முந்தியே ஊறவைத்திருந்து ஈரமில்லாமாசெய்து தாளித்ததில் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக் கொடுத்ததுக் கடலையும் வறுபட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே அடுப்பைவிட்டற்க்கி,

கருவேப்பிலை - கால (1) பலம், காயம் - அரைக்கால (½) ரு எ.—இவ்விரண்டையும் தாளித்ததில் போட்டுச் சடப்படவென்கிற சபதம் நின்றவுடனே அடுப்பிருக்கும் காயத்தைமட்டுமெடுத்துப் பொடிசெய்து அததாளித்ததிலேயே போட்டு அதில் மேலே தயாராகிவைத்திருக்கும் கரைத்த புளியைக் கொட்டி மறுபடியும் அடுப்பின்பேரில் எடுத்துவைத்துக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அந்தப் புளி லேகியம்போலானபதம்பாதத்துக்கொண்டு அதைக் குண்டிலாகக்கி வைத்திருக்கும் அன்னத்திற்கொட்டி,

தோலெடுத்து வறுத்த எள்ளுப்பொடி - இரண்டு (2) பலம் —இதையும் அந்தச்சாதத்தில் நூவிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

74. எள்ளுப்பொடிச்சாதம்.

இதையும் முந்திய சாதத்தைப்போலவே மிதமாய்ப் புசிக்கவேண்டியது

அரிசி அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இவைகளைக் கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சி வடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஓர் கற்பலகையின்பேரில் அல்லது களிம்பேராத தாமபாளத்தில் கிளறிக்கொண்டு, அது சற்று ஆரியப்பிண,

காய்ச்சின நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதைச் சாதத்திலே விட்டு விரல்களால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

தேய்த்த எள்ளு - அரைக்கால் (½) படி, மிளகாய் - கால (1) பலம், உப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளில், எள்ளைமட்டும் சற்றேரம் ஊர்வைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுத் தண்ணீர் பரப்பிச் தேய்த்து வெள்ளையாகி ஓர் வாணலியிலபோட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வருத்து எடுத்துக்கொண்டு பின்பு மிளகாயையும் வருத்து இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு ஓர் உரலில் போட்டிடித்து மேலே நெய்யைவிட்டுக் கிளறிவைத்திருக்கும் சாதத்தில் தூவி மற் றொரு தட்டை விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

நெய் - ஆறு (6) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், கருவேப்பிலை - கால (1) ரூ எ — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிகமுறைப்படி ஓர் வாணலியில் தாளிதம் கயராசெய்துகொண்டு எள்ளுப் பொடி கலந்து வைத்திருக்கும் சாதக்கிலசொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

75. கடுகு தேங்காயச் சித்திரானனம்.

இச்சித்திரானனத்தில் சம்பந்தமற்றும் எடுக்கிறது வாத்ரோகங்க ளைக் கண்டிக்கவும், வயிற்றிலுள்ள கட்டியைக் கரைக்கவும் சக்தியை யுடையதாகையால் இச்சித்திரானனத்தை வாத்ரோகியருட வயிற்றில் கட்டியையுடையவர்களும் அடிக்கடி புபயோகிப்பது உத்தமம் மற்ற வர்கள் இதை அறிதாயும் மிதமாயும் உபயோகிக்கலாம் ஆனால் காப்பி ணிகள் மட்டும் உபயோகிக்கவேகூடாது

சிறு அரிசி - அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இவை களைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஒரு சற்பலகையின மேல் கிளறிக்கொஞ்சம் ஆற்றவேண்டியது

கடுகு - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், தேங்காய்துருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம், மஞ்சட் பொடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளை ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரை

சுது அநதக்காரொநததையைக் கற்பலகைரினமேலுள்ள சாத
ததில நன்றாய்க் கலந்தவுடனே,

பொடிசேயத வப்பு - முக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் அநத சாதததில
தூவிக் கலக்கவேண்டியது பின்பு,

எலுமிச்சம் பழம்-நான கு (4) —இதைப்பெரி காயா பாரதது ஓர பலகை
ரினமேல் வைத்து உள்ளங்கையால் சுற்றிச் சுற்றிக் கசக்கி
இரண்டாய அறுத்து விகைகளை உடுத்திவிட்டு மஸத்தைக்
காரங்கலந்த சாதத்திற் பிழிந்து நன்றாய்க் கிளறவேண்டியது
பழத்தை அதிக பலகுகொண்டு கசக்கிப்பிழிந்தால், எலுமிச்
சை சாதத்துடன் அதன் தோவினரசமுங் கலந்து கசப்பாரிருக்கு
மாசையால் சாதாரணமாய் சசுக்கிப் பிழியவேண்டியது

நெய் - ஆறு (6) பலம்.—இதை ஒரு வாண்விரிலவிட்டுச் சாய்சி அது
சாயந்த உடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுந்தம்பருப்பு -
அரைப (1) பலம்—இவைகளைக் காய்ந்த நெயரில் 24 வது
தாளிதமுறைப்படிப் போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

காயம் அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) ரு எ—இதை நக்கி அநதத் தாளிதத்தில்
போட்டுவெண்டியது பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் தாளிதத்தில் போட்டுச் சட
படவெனகிற சபதா நினைவுடனே தாளிதத்தைக் காரம் முக்
கியவைகளைக் கலந்து வைத்திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிச்
செம்மையாய் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

76. தேங்காய்ச்சாதம்.

அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம் - னுன்றரைப (1 $\frac{1}{2}$) படி —இவை
களைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முகலாவது சாதத்தைப்போல
கஞ்சிவடித்துச் சாதம் சமைத்துக்கொண்டு ஓர களிம்பேராத
தாமபாளத்தில் அல்லது கற்பலகைரில் கிளறி அது சிறு
ஆறியபின்,

நெய் னுன்றரைப (1 $\frac{1}{2}$) பலம்—இதைக் காய்ச்சி, ஆறிய சாதத்தில்
விட்டு விரல்களால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து,

நெய் - ஆறு (6) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், உளுந்தம்பருப்பு
அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு-கால (1) பலம், கருவேப்பிலை - கால ($\frac{1}{2}$)
ரு எ—இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளி
தம் தயாரசெய்து அநதத்தாளிதத்தை வேறொரு களிம்பேராத
பாததீரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

கோப்பரைத்துருவல் - ஐந்தா (5) பலம், பொடித்த உப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளில் துருவலை தாளிதழ் தயாரா செய்த வாண விவிலேயே போட்டுப் பக்குவமாய்க் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வருத்துப் பொடித்து, உபபையும் சோத்துக்கொண்டு இப்பொடியைச் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய் விரல்களால் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு எடுத்து வைத்திருக்கும் தாளிதழ் தையும் கொட்டி மற்ருருதடவை கிளறிக்கொடுத்துச் சமரூ நோத்திருகுப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற சம்பந்தப்படும கொப்பரைத்துருவலுக்கு பதிலாய் 10 பலம் பச்சைத்தேங்காயத்துருவலை மேற்கூறியபடி வறுத்தும் சோப்ப துண்டு

77. உளுத்தம் பொடிச்சாதம்.

அரிசி - அரைப (½) படி, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி, நெய் ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 76 வது தேங்காய்ச் சாதத்தில் சாதத்தைத் தயாராக்கியதுபோல தயாராக்கி,

உளுத்தம்பருப்பு அரைக்கால் (½) படி, கடலைப்பருப்பு வீசம் (1½) படி, பயற்றம்பருப்பு வீசம் (1½) படி, பொடித்த உப்பு - முக்கால் (¾) பலம் — இவைகளில் சூவகைப்பருப்புகளையும் தனித்தனியே பக்குவமாய் கொஞ்சம் சிவக்கும் வரையில் வருத்து அரைத்து மாவாக்கிக் கலந்து அதனுடன் பொடிசெய்த உபபையும் சோத்துக்கொண்டு அப்பொடியைச் சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்து,

நெய் (6) பலம், மிளகாய் - காலே அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு அரை (½) பலம், கடுகு - கால் (½) பலம், கருவேப்பிலை அரை (½) 77 எ — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதழ் முறைப்படி தாளிதழ் தயாராசெய்துகொண்டு அதைச் சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

78. எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரான்னம்.

சிறு அரிசி அரைப (½) படி, நல்ல ஜலம் ஒன்றரைப (1½) படி. — இவைகளைக்கொண்டு மேற்சொல்லிய முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச் சாதம் தயாரா செய்துகொண்டு, இரண்டிபடி ஜலம் கொள்ளுகிற அகலவாயையுடைய ஒரு சயம்பூசின பாதத்திரத்தில் கிளறி ஆற்றவேண்டியது.

பொடிசெய்த உப்பு - முக்கால் (¾) பலம். — இதைக் களிம்பேராத ஒரு பாதத்திரத்திற போட்டு,

எலுமிச்சம்பழரசம் இரண்டு (2) பலம். — இதைப் பொடிசெய்த உபபைப் போட்டிருக்கும் பாதத்திரத்தில் கொட்டவேண்டியது.

மஞ்சள பொடி - கால ($\frac{1}{2}$) எ - இதையும் அங்க ரஸத்தில் போட்டுக் கலக்கிக்கொண்டு ஆறுபிவைத்திருக்கும் சாதத்தில்கொட்டி எல்லாவிடத்திலும் படுமபடியாய்க் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஆறு (6) பலம் - இதை ஒரு பெரிய ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய்சாயந்தவுடனே,

மிளகாய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம். - இவைகளைப் பாத்நிரத்திலிருக்கும் காய்ந்த நெய்யில் 24 வது தாளித முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராசெய்துகொண்டு,

நறுக்கின பச்சைமிளகாய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கருவேப்பிலை கால (1) பலம் - இவைகளையும் அத்தாளித்ததில் போட்டுக் கொஞ்சம் வதக்கி அதில் ஆறிய சாதத்தைக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து ஐந்துநிமிஷம் தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு இப்பால் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

79. நாததம்பழரசச் சித்திரானனம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரானனத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் நாததம்பழரஸம் ஒன்றேமுககால ($1\frac{1}{2}$) பலமாக இருக்கவேண்டியது

80 கொமட்டிமாதுளம்பழரசச் சித்திரானனம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரானனத்தைப்போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழரசத்திற்குப் பதிலாய் கொமட்டிமாதுளம்பழரஸம் மூன்று (3) பலமாக இருக்கவேண்டியது.

81 புளிப்பு மாதுளம்பழரசச் சித்திரானனம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரானனத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் புளிப்புமாதுளம்பழரஸம் இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலமாக இருக்கவேண்டும்

82. மாங்காயரசச் சித்திரானனம்.

இதையும் எலுமிச்சம்பழரசச் சித்திரானனத்தைப் போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்திற்குப் பதிலாய் புளிப்புமாங்காய் ரஸம் - இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலமாக இருக்கவேண்டியது இக்காயின் ரஸத்தைப் பிழியவேண்டுமானால் புளித்தமாங்காய்களின் மேற்கேட்டே மேல்சியதாய்ச் சீவிவிட்டுத் துருவமுனையில் துருவி அத்

துருவிலை கலலூரிலிப்போட்டு இருப்புபூணிலலாத உலககையால
இடித்துச் சுத்கமான கெட்டித்துணியில போட்டுப் பிழிந்து மேற்
சொன்ன அளவை எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

83. மாங்காயச் சித்திரானம்.

அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நலலஜலம் ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) படி — இவைக
ளைக்கொண்டு மேலே சொல்லியிருக்கிற முத்லாவது சாதத்
தைப்போல சாதம் வடித்துக்கொண்டு அகலவாயையுடைய
ஒரு ராயம்பூசின பாதகிரத்தில கிளறி ஆற்றவேண்டியது

கடுகு - அரைப (1) பலம், மிளகாய - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காயத்துருவல
இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள பொடி-கால ($\frac{1}{2}$) ரு எ, உப்பு
முககால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இந்த ஐந்து பதார்த்தங்களுமும் அமரி
யிலிப்போட்டுக் கொஞ்சுகொஞ்சுமாய ஜலம் தெளித்துக் கொ
ண்டு வெண்ணையிப்போல அரைத்து அந்த மொத்தையை ராயம்
பூசின பாதகிரத்தில் ஆற்றிவைத்திருக்கும் சாதத்தில் போட
டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து,

புளிப்பு மாங்காயத்துருவல - மூன்று (3) பலம் — இதைச் சாதத்தில்
உதிர்த்துக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஆறு (6) பலம் — இதை ஒரு வாணலி
யிலவிட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு காலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்
பருப்பு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கட்டைப்பருப்பு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —
இவைகளைக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயில 24 வது
தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராயெய்து,

காயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) ரு எ — இதை நசுக்கித் தாளித்ததில் போட்டு
அந்தத்தாளித்ததைச் சாதத்தில்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து
ஐந்துநிமிஷம் தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து பின்பு உபயோ
கிக்கவேண்டியது

84. கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம். (வாங்கீபாத).

கோத்துமல்லிலிரை - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு
அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{2}$) பலம், சாதிககாய -
அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், சாதிபத்திரி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கிரா-
ம்பு - வீசம் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் —
இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒவ்வொன்றாய்த் தனித்தனியே கொஞ்
சம் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்து, அப்படியேபொடி
செய்துகொண்டு பின்பு எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்க் கலந்

துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது வறுப்பதற்காகப் போடும் நெய்யின்மொத்தம் இரண்டரைபலமாயிருக்க வேண்டியது.

கோப்பரைத்தருவல் மூன்று (3) பலம், உப்பு-இரண்டே முக்கால் (2½)

7) எ --இவைகளைத் தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் பொடியுடன் கலந்து மாற்றொரு தடவை பிடித்து, இரண்டு சம்பாக்கங்கள் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், புளி முக்கால் (¾) பலம். --இவ் விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுச் செம் மையாய்க் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு மேலே இரண்டுபாக்கங்களாய்ப் பிரித்து வைத்திருக்கும் மாலா அல்லது சம்பாரத்தில் ஒரு பாக்கத்தை இரத்த உரைத்தபுளியில் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கத்திரிப்பிஞ்சு - முப்பத்தினை (34) பலம். --இதின் காமபினை முக்கால் பாக்கத்தை நறுக்கிவிட்டு, வெவ்வேறு துண்டுகளாகக் காமல நான்காய்ப்பிளந்து ஒவ்வொரு கத்திரிக்காய்ப் பிளப்பிலும் மாாலாஅல்லதுவைத்திருக்கும் புளியைச் சமமாய்நிரப்பிச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் நான்கு (4) பலம் --இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்து வுடனே,

மிளகாய் - கால் (½) பலம், கடுகு கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கட்டைப்பருப்பு அரைப் (½) பலம் --இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராசெய்துகொண்டு முன்தயாராசெய்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைத் தாளித்தில் போட்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் --இதைக் கத்திரிப்பிஞ்சுகளின் மேல் தெளித்துக் கரண்டிக்காமபிணை கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது இப்படியே அந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சு முக்கார்பாகம் வேகும் வறையில் அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து, கத்திரிக்காய்ச் சொம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்டியது.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி, நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி, மஞ்சட் பொடி - வீசம் (1½) பலம் --இவைகளில் மஞ்சட்பொடியை ஜலத்தில் போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையும் கொண்டு இரண்டு

டாவது சாதத்தைப்போல சாதமகமைத்து அது பாதி வெநத பதம் பாதத்துக்கொண்டு,

நெய - மூன்று (3) பலம்.—இதை வெநதுகொண்டிருக்கும் சாதத்தில் விடிக கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு சாதம் முக்காரபாகம் வெநதபதம் பாதத்துக்கொண்டு அதில் மறறொருபாகமாகிய மஸாலாவைப் போட்டுக் கரண்டிக்காமபிலை கிளறிக் கொடுத்தபின் தயாராகக் கிளறிவைத்திருக்கும் கத்திரிப் பிஞ்சை அதில் போட்டு, மறுபடியும் கரண்டிக்காமபிலை கிளறிக் கொடுத்துக் கீழே இறக்கி நான்கு நிமிஷம் தண்ணீர் மேல் வைத்திருந்து பரிமாறுகையில்,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) —இதைச் செமமையாய்க் காய்க் கிழங்கு விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தைச் சாதத்தில் பிழிந்துக் கரண்டிக்காமபிலை கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

85. மறறொருவிதக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம்.

சிறு அரிசி - அரைப் (½) படி.—இதை நன்குயக்களைந்து வடியவைக்க வேண்டியது

நெய - அரைப் (½) பலம், மஞ்சள் பொடி - அரைக்கால் (¼) ரு எ —இவ் விரண்டையும் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியில் கலந்து,

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி —இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு அரிசியை அதில் கொட்டி முதலாவது சாதத்தைப்போல சாதம் கமைத்துக்கொண்டு, அச்சாதத்தை மறறொரு ராயம்பூசின் பாதநிஷத்தில் கிளறிக் கொட்டி ஆறறிக் கொண்டு முந்திய கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்திற் குச்செய்த மஸாலாவைப்போலவே செயதுகொண்டு அதில் பாதிமஸாலாவை முன்போலவே புளியிறக்கலந்து அந்த மஸாலாவை அதே விதமாக கத்திரிப்பிஞ்சில் நிரப்பிக்கொண்டு அந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சுகளைத் தாளித்ததில் வேகவைத்து அது வெநதபின் அதில் கிளறிவைத்திருக்கும் சாதத்தைக்கொட்டி அத்துடன் மறுபாதி மஸாலாவையும் போட்டுக்கிளறிக் கொடுத்து உடனே,

நெய புத்து (5) பலம் —இதை அந்தச் சாதத்தில் கொட்டி மறறொரு தடவைக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு தண்ணீர்மேல் நான்கு நிமிஷம் வைத்திருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது

86. மஹாராஷ்டிரக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதம்.

இந்தக் கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்தைச் செய்வதற்குமுன் அதற்கு வேண்டிய மஸாலாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமான யால் அதைப்பின்வதுமாறு செய்யவேண்டியது

மசாலா

செந்தாமரப்பிஞ்சு - இரண்டரை ப	மிளகு-கால் (1) பலம்
(2½) பலம்	இரவகப்படை-கால் (1) பலம்
சொப்பரைத்தருவல் ஐந்து - (5)	† நாகச்சோ-தால் (1) பலம்
பலம்	ஏலரிசி-கால் (1) பலம்
கிராப்பு-கால் (1) பலம்	காயம்-கால் (1) பலம்
சிரகம்-கால் (1) பலம்	மினிய-ஒரு (1) பலம்
* ஷஹரீரம்-கால் (1) பலம்	மஞ்சள்-கால் (1) பலம்

மேற்சொல்லிய பதார்த்தங்களில் ஷஹரீரகம் தவிர மற்றவை களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து, ஷஹரீரகத்தையும் போத்துப் பொடிசெய்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இத்துடன் உப்பு மூன்றரை (3½) ரூ எ இத்தையும் பொடி செய்து கலக்கவேண்டியது

கத்திரிப்பிஞ்சு - நார்பது (40) பலம் — இதை காமபின்பாதினையநறுக்கி எறிந்துவிட்டுப் பிஞ்சுக்கா வெவ்வேறுககாமல் நான்காயப்பிளந்து மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் மஸாலாப்பொடியில் பாதினைய அந்தப்பிஞ்சுகளில் நிரப்பி,

நெய் - ஐந்து (5) ரூ எ — இதை ஒரு ராயம்பூசினபாத்நிரத்தில விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்த வுடனே,

கடுகு - அரை (½) ரூ எ — இதைக் காய்ந்தநெய்யில் போட்டுச் சடபட வென்கிரிசுபதம் நின்றவுடனே, மஸாலா நிரப்பிவைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுகளை அதிர் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்தது அதின் மேல் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வதக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

அரிசி - அரைப் (½) படி — இதைச் செம்மையாய்க் களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது ஜலம் நன்றாய் வடிந்தபின்,

நெய் - அரைப் (½) பலம், மீதியிருக்கும் மஸாலா — இவ்விண்ணடையும் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியிற் கலந்து பின்பு,

நெய் ஐந்து (5) பலம் — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது நெய் காய்ந்தவுடனே,

* இதைச் சீமைச்சேர்கமென்றும் பிளப்புச் சேர்கமென்றும் கேகவிரை என்றும் சொல்லுவனடி. † இகற்குச் சிறுநாசுபு வென்று பெயர்.

கிரம்பு கால (1) பலம்.—இதைக் காயந்திருக்கும் நெய்யிலிப்போட்டுப் பொரித்துக் கிராமபைமட்டும் எடுத்துவிட்டு மஸாலாகலந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை அதிற்கொட்டி மூன்றுநிமிஷம் கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து,

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை சயம்பூசினபாதகிரத்தில் வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் அரிசியில் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து, அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு, அதில் நான்கிலொருபாகத்தை மாற்றொருதாம்பாளத்தில் எடுத்துக் கொட்டி அடுப்பின்பேரினிருக்கும் முக்கூலபாகமாகிய சாதத்தில் மஸாலாகலந்து வதக்கிவைத்திருக்கும் கத்திரிப்பிஞ்சுக் கோக்கொட்டி, தாம்பாளத்தில் எடுத்து வைத்திருக்கும் காய் பாகமாகிய சாதத்தை அதின்பேரில்சொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின்,

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை அந்தச்சாதத்தில்கொட்டி நன்றாகக் கிளறிக் கொடுத்து பத்துநிமிஷம் நல்ல தண்ணீனமேல் வைத்திருந்து, பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சம் முன்பு,

தேங்காய்த் துருவல் - ஐந்து (5) பலம் — இதையும் அந்தச்சாதத்திலிப்போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு பரிமாறவேண்டியது

௮ வெந்தயக்கீரைச் சாதம் (ஸபஜாபாத).

சிறுஅரிசி - அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி, மஞ்சட் பொடி - வீசம் (1½) பலம் — இவைகளில் மஞ்சட்பொடியை ஜலத்திற்போட்டு அந்த ஜலத்தையும் அரிசியையும் கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சிவடித்துச்சாதம் சமைத்து ஆறறிவைத்துக்கொண்டு 84 - வது கத்திரிப்பிஞ்சுச் சாதத்தின மஸாலாவைப்போல மஸாலா தயாராசெய்துகொண்டு அதை இரண்டாய்ப்பாகித்து ஒருபாகத்தை ஆறறிவைத்திருக்கும் சாதத்தில்கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது மீகிம்சாலாவை, முன்போலவே கரைத்தபுளியில் சோத்துவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

இளம் வெந்தியக்கீரை - இருபத்தினைகு (24) பலம் — கீரையின் வேரைபோக்கிவிட்டுப் பொடிபொடியாய் நறுக்கி வைத்துக்கொ

நல்லஜலம் - முக்காற (¾) படி.—இதை ஒன்றரைபபடிஜலம் கொள்ளுகிற பாதகிரத்திலிட்டு அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெந்தயக்கீரையை போடவேண்டியது. பின்பு,

உப்பு - கால (½) பலம்.—இதை வெந்துக்கொண்டிருக்கும் கீரையிலிப்போட்டு மூடிவைத்திருந்து அந்தக்கீரை அரைவேக்காடன

சமயம் பார்த்துக் கீழேயிறக்கி அதிற் பச்சை ஜலத்தைக்கொட்டிச் செமமையாய்க் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்து உதிர்த்துப் பின்பு மீதியிருக்கும் புளிகலந்த மசாலாவை அதிற் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஆறு (6) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரை (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாதிரத்தில 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து அத்தாளிதத்தில் மேலே புளிசோத்த மசாலாகலந்து வைத்திருக்கும் வெந்தயக் கீறையையும், புளியிலலாத மசாலாகலந்து வைத்திருக்கும் அன்னத்தையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க்கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்தது அடுப்பை விட்டிற்கு ஐந்து நிமிஷம் தண்ணீன்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

தேவையானால் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் இரண்டு எலுமிச்சம் சபழங்களையும் பிழிந்துகொள்ளலாம்.

88 பருப்புக்குழம்புச் சாதம்.

இது வெகுருசிகரமானது. மெதுவாய்ச் சீரணிக்ருந்தனமையையுடையது ஆகையால் எப்பொழுதும் மிதமாகவே புசிக்கவேண்டியது. நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி. — இதை நான்குபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின சோடுதவலையில்கொட்டிக் காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்ட வுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் அரைப் (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு, அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கியபின், மூடி வைக்கவேண்டியது.

சிறுஅரிசி - அரைப் (½) படி — இதை ஒருநாழிகை வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க்கொந்து ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - அரைப் (½) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - அரைப் (½) பலம், மிளகு - கால (1) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் - வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், சாதிக்காய் - அரைக்கால (½) பலம், சாதிபத்திரி - அரைக்கால (½) பலம், இலவங்கம் - அரைக்கால (½) பலம், இலவங்கப்பட்டை - அரைக்கால (½) பலம். — இவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சவகொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெய்விட்டிக் காரத்திப்போகாமல்

வறுத்து, பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சோது உரளில் போட்டிடித்துக் குங்குமம்போலாகக் கிவைத்துக்கொண்டு அடிப்பின்பேரிலிருக்கும் பருப்பு நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு வடியவைத்திருக்கும் அரிசியை அந்நிகொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து நன்றாய்க் கொதிக்கத் தொடங்கியபின் இந்நதப் பொடியையும் அதில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது

நல்லஜலம் - கால (1) படி, புளி மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓராயம்பூசின பாதத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம் — இவைகளைக் சரடைப்புளியில் போட்டு, அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் கிளறிக்கொண்டே லேகியம்போலாகும்வரையில் கண்டககாய்ச்சி, பருப்புடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் அரிசி முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு இந்நதப் புளிமொத்தையை அதில்பேட்டு ராயம்பூசின கரண்டியால் நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து, அடுப்பின் எரிச்சலைத் தணித்து அப்பாதத்திரத்தினவாயை மூடிவைக்கவேண்டியது இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

கோப்பரைத்துருவல் மூன்று (3) பலம், அரிசிமா - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் உரளில்போட்டு அரைக்கால்படி ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்தெடுத்து அடுப்பின்பேரி லிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - மூன்று (3) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம். — இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாளித் முறைப்படித் தாளிதம் தயாராசெய்து அடுப்பைவிட்டிற்குக் கிற சமயத்தில்,

காரம் - வீசம் (1½) ரூ எ, கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் — இவ்விரண்டில் காயத்தை நசுக்கிப் பொடியாக்கியும், கருவேப்பிலையை உருவியும் தாளித்ததில் போட்டுச் சடப்படவென்கிற சபதம் நின்றவுடனே அந்நத தாளித்ததை அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்க வேண்டியது

89. தயிாச்சாதம் (ததியோதனம்).

அரிசி - அரைப (½) படி, நல்லஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி. — இவ்விரண்டையும் கொண்டு முதலாவது சாதாச சாதத்தைப்போல கஞ்சி

வடித்துச் சாதம் தயாராசெய்துகொண்டு இதை நயம்பூசின ஒரு பாததிரத்தில் கொட்டி ஆற்றி,

பால் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளிப்புத்தயிர் கால ($\frac{1}{2}$) படி, வேண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம், போடிசெய்தவுப்பு அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்த நான்கு சாமான்களையும் சாதத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம்—இதை ஒரு வாணலியில் விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி நெய் காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ, கடுகு - அரை ($\frac{1}{2}$) ரூ எ, உளுத்தம்பருப்பு கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - சால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் காய்ந்த நெய்யில் 24 வது தாவிதமுறைப்படி போட்டுத் தாவித் தம் தயாராசெய்து,

கருவேபிலை - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம்—இதை அந்தத் தாவிதத்தில் போட்டுச் சடப்படொன்றிற் சபதம் நின்றவுடனே அததாளித்ததைக் கலந்துவைத்திருக்கும் சாதத்தில் போட்டு,

மிளகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம்—இதை உடைத்துக் குறுவெய்யோலாகக் கி அந்தச்சாதத்தில் தூவவேண்டியது பின்பு,

இஞ்சி கால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதின் மேற்கூறிய போக்கித் துருவும்மேய்யில் துருவி அந்தச் சாதத்தில் போடவேண்டியது

காயம் - வீசம் ($1\frac{1}{2}$) ரூ எ—இதை ஒரு ரூ எ ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து அந்தத்தெளிவைச் சாதத்தில் கொட்டிக்கலக்கவேண்டியது

இதில் சிலா தேவகாயத்தருவலையும் சோப்பதுண்டு அப்படிச் சோக்கும் பஷத்தில் அது ஐந்துபலமா யிருக்கவேண்டும். அல்லாமற் இதுபுள்ள இஞ்சிக்குப் பதிலாய் கால பலம் நல்ல சுகையும் பொடித்துப்போடலாம்

90. மற்றொருவிதத் தயிர்சாதம் (பகாளாபாத்த்).

சிறு அரிசி - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நல்ல ஜலம் ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) படி.—இவைகளைக்கொண்டு முதலாவது சாதத்தைப்போல கஞ்சி வடித்துச் சாதம் தயாராசெய்துகொண்டு நான்குபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு நயம்பூசின பாததிரத்தில் கிளறி ஆற்றிக் கொண்டு கையினால் பிசைந்துகொடுத்த உடனே,

எட்டேத்தயிர் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, சுண்டக்காய்ச்சின் பால் - ஒரு (1) படி, புதி வேண்ணெய் - ஆறு (6) பலம், உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்—இந்தப் பதார்த்தங்களை நயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் சாதத்தில்கொட்டித் தயிர்கடையும் மத்தினால் செம்மையாய்க் கடையவேண்டியது.

நெய் - மூன்று (3) பலம் — இதை ஒரு வாணியிலிவிட்டுக் காய்ச்சி,
நெய்காய்ந்த உடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்
பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம், சிறு
சிறுதுண்டுகளாகக்கிண பசுசைமிளகாய் - அரைப (½) பலம் — இவை
களைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி
போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (½) பலம் — இதையும் தாளிதத்திலேபோட
கிச சடப்படவென்கிற சபதம் நின்றவுடனே கடைநதுவைத்
திருக்கும் சாதத்தில் கொட்டவேண்டியது இதில் சிலா கால
பலம் ஏலரிசிப்பொடியையும் போடுவதுண்டு

91. தயிர்க்கூழ்.

அரிசினெய் - கால (1) படி — இதை நெய்யைக் கல, மண முதலியவை
கலிலலாமல சுத்தப்படுத்தி அரிசியைக் களைவதுபோல செம்
மையாய்க் களைந்து வடியவைத்து ஒரு நாழிகைவரையில் ஊற
வைத்திருந்து,

புளித்ததயிர் - மூன்று (3) படி — இதை நாளகுபடிஜலம் கொள்ளுகிற
ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிவிட்டு,

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும்
தயிரில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்து அதில் வடியவைத்
திருக்கும் அரிசிகொய்யைக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து
கொடுத்து அந்தப் பாததிரத்தை அடுப்பின்பேரிலவைத்துக்
காய்ச்சவேண்டியது குறுநெய் செம்மையாய்வெந்தபதம்
பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - நாளகு (4) ரூ எ — இதைக் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கும்
கூழில் போடவேண்டியது உடனே,

பசுசைமிளகாய் - ஒரு (1) ரூ எ, பசுசைக்கோத்துமல்லி - அரை (½)
ரூ எ — இவ்விருண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக்
கூழில்போட்டு,

சுக்கு அரை (½) ரூ எ. — இதையும் பொடித்துக் கூழில்போட்டுக்
கரண்டிக்காமபினால் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது. பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம். — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி
உருவி இலையைக் கூழில் போடவேண்டியது.

நெய் - நாளகு (4) ரூ. எ, மிளகாய் - அரை (½) ரூ. எ., கடுகு - அரை (½)
ரூ. எ, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) ரூ எ. — இவைகளைக்கொ
ண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படித் தாளிதம் தயாரிசெய்து

கூழில்கொட்டிப் பரிமாறுவகாலததில சொம்மையாக கலந்து
கொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது

பலவகைப் பருப்புகள்.

இப்பதார்த்தமானது மூன்று ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியமான பதார
தங்களாகிய அன்னம், ரொட்டி, அடை முதலியவைகளுக்கு அதுபா
னமான பதார்த்தங்களில் முதன்மையானது இது வெகுநுகிரமானது
மலலாமல சரீரத்திற்குப் புஷ்டியைப்புகொடுக்கும் தன்மையையுடைய
தா யிருக்கின்றது இப்பருப்பானது பெரும்பாலும் துவரம்பருப்பைக்
கொண்டே சமைக்கப்படும் ஆனால் சிலா பயறறம் பருப்பினாலும் இன
னஞ் சிலா உளுந்தம் பருப்பினாலும் பருப்புச் சமைப்பதுண்டு ஆனால்
மல்லாள் நாட்டாரின் ஆராரத்திற்குரிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய கஞ
சிகஞ்சாணம் அகரவது சொள்ளினால் பருப்புச் சமைக்கப்படும்
இவ்வுதயநுகரிக் “கஞ்சிகுக் காணங்கொண்டாட்டம்” எனலும்
பழமொழி பிறந்தது

92 ஸாதாப் பருப்பு

நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு தவலையில்விட்டுக் காய்சசி
அதிக கொடுக்கண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு * கால (1) படி, மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1½) (1) ஏ, நெய்
அரைப் (½) பலம் —இவற்றைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும்
ஜலத்திற்போட்டுத் தவலையை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு
துவரம்பருப்புப் பஞ்சுபோல வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,
பொடிசேய்த் வுப்பு கால (1) பலம் —இதைப் பருப்பிற்போட்டிப் பித்
த்கொக்கரண்டியின தலையினால் அலலது மத்தினால் சொம்மையாய்
மசிக்கவேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அப்பருப்பின்
ஜலம்வறநீர் கொஞ்சம் மொத்தையானபதம்பார்த்து அடுப்
பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

93 எலுமிச்சம்பழாஸப் பருப்பு.

நல்லஜம் ஒரு (1) படி, துவரம்பருப்பு * - கால (½) படி, நெய் அரைப்
(½) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1½) (1) ஏ, உப்பு - கால (½)
பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 92 வது சாதாப்பருப்பைச்
சுமைப்பதுபோலச் சமைத்துப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி
கொஞ்சம் ஆறியபின்

* இப்பருப்பிற்கு பதலாய் உளுந்து, பப்ப, கடலை முதலியவைள்ள பருப்பை
உபயோகிப்பதண்டு ஆனால், பயறறம்பருப்பைமட்டும் வருத்தம் வருக்காமலும்,
மற்றப்பருப்புகளை எப்பொழுதும் வசுத்தம் உபயோகிப்பதுண்டு

எலுமிச்சம்பழம் இரண்டு (2) —இதைப் பெரியதாபும் அதிக ரஸமுள்ள தரயுமாயப் பார்த்து நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தைப் பருப்பில் பிழிந்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் - அரைப் (½) பலம், மிளகாய் அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (½) பலம், கடுகு அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 - வது தாளிதழுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து சட்படவேனகிற சபதம் நின்றவுடனே,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (½) பலம், பச்சைமிளகாய் - கால (1) பலம் — இவைகளில் பாசமிளகாயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாகவியும் கருவேப்பிலையை உறுவியும் தாளிதத்தில்போட்டு அந்த மிளகாய் கொஞ்சம் வதங்கினவுடனே தாளிதத்தைப் பருப்பில் கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் மெதுவாய்பிசைந்து நன்றாய்க் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது

94. மகாராஷ்டிர ரச சாதாப்பருப்பு.

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி — இதை ஜலத்தைவிட்டுக் கரந்து செம்மையாய் வடித்துக்கொண்டு,

நெய் கால (1) பலம் — இதைக் களைந்து வடித்துவைத்திருக்கும் பருப்பில் விட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாததிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி இதிற கொதிகண்டவுடனே, பருப்பை அதற்கொட்டி அதையும் ஜலத்துடன் கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

மஞ்சள் பொடி அரைக்கால (½) ரு எ — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில்போட்டு, மூடி வைத்திருந்து பருப்புப்பளு போல் வெந்த பின்,

பொடிசேய்தவ்ப்பு - ஒரு (1) படி, நெய் ஒரு (1) ரு எ, வெல்லம் - ஒரு (1) ரு எ, காயம் - இரண்டு (2) ரு எ — இவைகளையெல்லாம் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பிற் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து பின்பு கீழேயிறக்கிக் கொண்டு, மத்து அல்லது பித்தளைக் கரண்டியின தலையினால் மசுத்துக்கொண்டு பரிமாறவேண்டியது

95. மகாராஷ்டிரக் காரப்பருப்பு.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி, துவரம்பருப்பு கால (1) படி, மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால (½) ரு எ, நெய் - கால (½) பலம். — இவைகளில் ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து பருப்பு, நெய், மஞ்சட்பொடி இவைகளை ஒன்றாய்க் கலந்து பிசரி கொதிக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி மூடி வைத்திருந்து பருப்புப்பளு போல் வெந்தபின்,

போடிசேயதவப்பு ஒரு (1) 1/2 ரு. எ., வெலலம் அரை (1/2) 1/2 ரு. எ.—
இவைகளையும் அநதபபருபபில போட்டு, உடனே,

சீரகம் - கால (1/2) 1/2 ரு. எ., மிளகாய அரை (1/2) 1/2 ரு. எ., கோப்பறைத்துருவல் -
ஒரு (1) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே
கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துச் செம்மையாய் பொடித்து பரு
பபில போடவேண்டியது

கரியம் - வீசம் (1/2) 1/2 ரு. எ.—இதை ஒருருபாளடை ஜலத்தில் கரைத்து
அநதத்தெளிவை பருபபில கொட்டவேண்டியது பின்பு,

நெய் ஒரு (1) பலம், மிளகாய கால (1) 1/2 ரு. எ., கடுகு - அரை (1/2)
1/2 ரு. எ.—இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி
தாளிதம் தயாராசெய்து பருபபில கொட்டிக் கலந்துகொடுத்தது
உபயோகிக்கவேண்டியது

96 துவாம்ப நுப்புப் புளிப்ப நுப்பு.

நல்லஜலம் ஒரு (1) பலம்.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில்
விட்டு அர்ப்பிணமேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

துவாம்பருப்பு கால (1) படி, நெய் அரைப (1) பலம், மஞ்சட்பொடி
வீசம் (1/2) 1/2 ரு. எ.—இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிரு
க்கும் ஜலத்தில் போட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய அரைப (1/2) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய்
விட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

மிளகு அரைக்கால (1/2) பலம், கொத்துமல்லிவிரை காலேயரைக்கால
(1/2) பலம், சீரகம் - கால (1) 1/2 ரு. எ., இலவங்கப்படை அரைச
கால (1/2) 1/2 ரு. எ., கோப்பறைத்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் —
இவற்றைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வெவிவேறாய் வறுத்துக்கொ
ண்டு வறுத்துவைத்துப் பருபபில மிளகாயையும் கலந்து சலத்தைத்
தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலனாத்து அரைக்கால
(1/2) படி ஜலத்திற்சுரைத்துப் பருபபுப்பருசுபோல வெந்தபதம்
பாதத்துக்கொண்டு கரைத்த காரத்தை அதில் கொட்டி உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் பருபபில விட்டுப் பின்பு, நல்லஜலம்
அரைக்கால (1/2) படி, புளி ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் —இந்
இரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில்போட்டுச் செம்
மையாய்க் கரைத்துக் கோமைத்துக் கொட்டை முதலியவைகளை
எடுத்து விட்டு, அநதக் கரைத்தபுளியை கொதித்துக்கொண்டி
ருக்கும் பருபபில விட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால (1) பலம்.—இதையும் பருபபிலபோட்டு ஈயம்பூசின
பித்தளைக் கரண்டியின தலைரினால் செம்மையாய் மசித்துப்

பின்பு சுமார ஐந்துநிமிஷத்திற்குப்பின் அககாண்டியினாலே யே எடுத்து ஒருசாண உயரம் தூக்கி அதிலேயே கொட்டி அது கொஞ்சம் இறுகலாயிருப்பதும் அல்லது ஜலமாயிருப்பதும் தெரியவரும் அது தெளிவாய்ச் சலம்போலிருந்தால் கொஞ்சம் இறுகலாவதற்காக,

நல்லஜலம் - வீசம் (1½) படி, பச்சையரிசிமா - ஒரு (1) ரு, எ - இவ்வி ணையையும் கலக்கிக் கொடுத்ததுகொண்டிருக்கும் பருப்பில் கொட்டிக்காண்டியினால் உடனே கலந்துகொடுக்கவேண்டியது. இல்லாவிட்டால் அடிபற்றிப்போவதுநதவிர மாவும் கட்டியாகி விடும் பருப்புக் கொஞ்சம் மொத்தையாய் இருக்கும் பச்சை தில் மாவைக் கரைத்துக் கொட்டுவது அவசியமில்லை மாவைக் கரைத்துக் கொட்டி மூன்று நிமிஷத்திற்குப்பின்,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், கருவேப்பிலை ஒரு (1) ரு, எ - இவைக ளைக் கொண்டு 2½ - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பருப்பில்கொட்டி.

காயம் - இரண்டு (2) ரு, எ - இதை அரைப்பலம் ஜலத்தில் போட்டுக் கரைத்துத் தெளிந்த ஜலத்தைப் பருப்பில் விட்டுக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இப்பருப்பில் சம்பந்தப்படும இலவங்கப்பாடாய் வேண்டாத வாகள அகை நீக்கிவிடலாம்

97 பீரகங்காயப் புளிப்பருப்பு.

நல்லஜலம் - ஒன்றேகால் (1½) படி - இதை மூன்றுபாண்டுகளின் பாங்கிரத் தில்விட்டு அடுப்பினமேல் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

துவரம்பருப்பு - கால் (1) படி, நெய் - அரைப (½) பலம், மஞ்சள்பொடி வீசம் (1½) ரு, எ - இந்த மூன்றையும் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்துக் கொடுத்ததுக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டி மூடிவைக்க வேண்டியது பருப்பு முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பாரத்துக்கொண்டு,

பீரகங்காய் - பதினெட்டு (18) பலம் - இதை மேலதோலைச் சுரண்டி விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நிறுத்துக்கொண்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டுப் பித்தலைக் காண்டியினால் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது பின்பு பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின் காண்டியின் தலையினால் அல்லது மத்தினால் நன்றாய் மசித்து,

பச்சையிளகாய் - ஒரு (1) பலம். - இதைப் பொடியாய் நறுக்கி அந்தப் பருப்பில் போட்டு,

உப்பு - முக்கால (1) பலம் —இதையும் அநதபபருப்பிலேபோட்டு மற
றொருதடவை கலந்துகொடுக்க வேண்டியது பருப்பு அதிக
இளக்கமாயிருக்கும் பசுத்தில,

அரிசிமா - அரை (1) படி எ —இதை அநதப பருப்பில தூவிச் செமநம்
மாயய கலந்துகொடுத்ததுக கீழே இ மக்கிகசொ ளளவேண்டியது.
உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால
(1) பலம் —இவைகளைகொண்டு 2½ வது தானிதமுறைப்படிய
தானிதம் செய்து பருப்பில்கொட்டி.

காயம் - வீசம் (1½) ரு எ —இதை ஒருருபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்
துத தெளிவைப்பருப்பில விடவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) —இதுகொப் பெரியதாயப்பாத்ததுக கச
சகி நறுக்கி விதைகளை உதாத்துவிட்டு, பருப்பு பரிமாறு வதற்கு
குக்கொஞ்ச நேரத்திற்குமுன் பருப்பில பிழியவேண்டியது

98. மற்றொருவிதப் பிரக்கங்காய்ப்

புளிப்பருப்பு.

நல்லஜலம் - ஒன்றேகால (1½) படி —இதை ஒரு பாயம்புசின் பாதத்திரத
திலவிட்டு காயச வேண்டியது

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய் - அரைப (½) பலம், மஞ்சள்போடி -
வீசம் (½) படி, எ —இம்மூன்றையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க்
கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திலேபோட்டு அந்த மூடி
வைக்கவேண்டியது

பீரக்கங்காய் - பதினெட்டு (18) பலம் —இதின் மோரோலைச் சுரண்டி
விட்டுப் பொடியாய் நறுக்கி வைத்துக்கொண்டு அரிப்பினேரிய
கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பருப்பு முக்கரற்பாகம் வெந்த
பதம் பராததுக்கொண்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் பிரக்கங்காயை
அதிலேபோட்டு மறுபடியும் மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - அரையே அரைக்கால (½) பலம், மிளகு - அரைக்கால (½)
பலம், கொத்துமல்லிவிரை அரைப (½) பலம், கீரகம் - மூன்
றுவீசா (1½) பலம், வெந்தயம் - வீசம் (1½) படி, எ, இலவங்
கப்படடை - அரைக்கால (½) படி, எ, கொப்பரைத்துருவல் அரைப
(½) பலம், நெய் மூன்று (3) பலம் —இவைகளை இதிறகண்டிருந்
தும் நெய்யைக்கொண்டு தனித்தனியே வறுத்து நன்றாக
கலந்து ஜலம்விட்டு வெண்ணையிலேபாலரைத்துப் பருப்பு செம்
மையாய் வெந்தபின் இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திலகரைத்துப்
பருப்பில கொட்டி உடனே,

நல்ல ஜலம் - வீசம் ($\frac{1}{4}$) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம்.—இந்த இரண்டையும் ஓர் ஈயமூசின பாததிரத்தில விட்டுச் செம்மையாய்க்கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டுப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

உப்பு - முக்காலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம்—இந்த அக்ஷராரூப்பில் போட்டுக் கரணடியின தலையிலுல செம்மையாய் மரித்துச் சுமார் ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் அப்பருப்பு அநிச இளக மாயிருந்தால் சாலபலம் அரிசிமாவை முந்திய பருப்புகளில் போட்டதுபோல போட்டு அவ்வாறே காயம், தாளிதம் இவைகளையும் போட்டு அடுப்பைவிட மற்றக்கவேண்டியது இப்பருப்பில் சம்பந்தப்படும் இலவங்கப்பட்டையை வேண்டாதவாறே அதை நீக்கியும்விடலாம்

99. பிரக்கங்காயப் புளியிலலாபருப்பு.

நல்ல ஜலம்—ஒன்றேகால ($1\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒரு பாததிரத்தில விட்டுக் காய்ச்சி ஜலவாராயந்து கொடுக்கத் தொடங்கின வுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள் பொடி-வீசம் ($\frac{1}{4}$) னு எ — இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டு நுகும் ஜலத்தில் போட்டு அதை மூடி வைக்கவேண்டியது பருப்பு முக்காற்பரகம் வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு,

பீர்க்கங்காய் பதினெட்டு (18) பலம்—இதை முந்திய பருப்புகளில் நறுக்கிப் போட்டதுபோல போட்டு அதை மூடி வைக்கவேண்டியது காயுட்பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின்,

மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் —இந்த இரண்டையும் நெய்யில் கனித்தனியே வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு,

கோப்பரைத்துருவல் இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் வறுத்த மிளகு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளுடன் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைதெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து,

ஜலம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி —இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தையைக் கரைத்துப் பரிப்பிலகொட்டி, பின்பு கரணடியிலுல கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

உப்பு முக்காற ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் பருப்பில்போட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுரைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து பருப்பில் கொட்டி,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ - இதை ஒருருபாயெடை ஜலத்தில கரைத்துப் பருப்பில கொட்டவேண்டியது.

100. வெள்ளரிககாய, புடலங்காய், கத்தரிக்காய் முதலிய காயகள் சோந்த பருப்பு.

97, 98, 99-வது பருப்புகளில் பிரககங்காயை அதன் தோலைப் போக்கிப் பருப்புகளுடன் சோத்ததுபோலவே இக்காயகளிலேதாவ தென்னமையும் அதன்தோல விறை முதலியவைகளைப் போக்கிப் பருப்புடன் சோத்தும் அந்தந்தக் காய்களின் பருப்பைச் சமைக்கலாம்.

101. வெங்காயஞ்சோந்த பருப்புகள்.

பருப்பில் வெங்காயத்தைச் சோக்க விரும்பும்வர்கள் அதின் பொருட்டு வேகும் பருப்பானது பாதிவெந்நிருக்குஞ் சமயத்தில் வெங்காயத்தின் முதிர்ந்த மேலோலைகளையும் அடியையும் துனிப்பையும் போக்கி விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயை விட்டு வதக்கிக்கொண்டு பாதிவெந்ந்பருப்பிற் போட்டு வெங்காயமும் பருப்பும் நன்குயவெந்நதின் அதற்குப் போடவேண்டிய மஞ்சட்பொடி, உப்பு, தாளிதப் முதலியவைகளைப் போடவேண்டும் இவ் வெங்காயத்தைச் சிலாவதக்காமலும் பருப்புடன் போட்டு வேகவைப்பதுண்டு வதக்கிப் போடுவதே உதகமம் அரைப் (½) படி பருப்பைச் சமைப்பதாயிருந்தால் அதிற்சேற்கும் வெங்காயமானது ஐந்து (5) பல்ல முளளதாய் யிருக்கவேண்டும் காய்கள் சோந்த பருப்புடனும் வெங்காயத்தைச் போப்பதுண்டு அவ்வாறு போடவேண்டுமானால் பருப்பிற் போடும் காய்களுடன் இவ்வெங்காயத்தையும் சோத்துப் போடவேண்டியது.

பலவகைப் பச்சடிகள்.

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆதாரத்திற்குரிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்திற்கு அதுபானமாகச் செய்யும் பருப்பைப்போல இதுவும் ஒரு அதுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது.

102 கயப்பு காப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் தயிப்பச்சடி.

எதாவது ஓவகைக * அல்லது கீழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம் —

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள், நார, நரம்பு, விறை முதலியவைகளை யுடையதாயிருந்தால் அன்றா நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேகவைக்க வேண்டியது.

இதை நல்லதாயும் பெரியதாயும் பார்த்து நல்ல தணவினமேல் வைத்து எல்லாவிடத்திலும் வேகும்படியாய்த் திருப்பிக்கொடுத்துப் பாகுவமாய்ச் சுட்டு அல்லது ஜலத்தில் வேகவைத்து வைத்து எடுத்து ஆற்றிக்கொண்டு,

தயா - கால (1) படி, உப்பு கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பச்சைமிளகாய் - அரைப (1) பலம் — இதன் காமபூமுத்யைவைக்களை எடுத்துவிட்டுச் சிறு சிறு நுனிகளாய் நறுக்கித் தயிரில் போட்டு, சுட்டு அல்லது வேகவைத்து வைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கின் தோலை உரித்துவிட்டுத் தயிரில் போட்டுப் பிசைத்து கொடுக்கவேண்டியது காய் அல்லது கிழங்கு சூடாயிருக்கையில் தயிரில் போட்டால் தயிர் உடைந்து ஜலமாய்ப் போம்.

நெய் அரைப (1) பலம் — இதை ஒரு இருபார்கரண்டியில் விட்டு அப்பிசினவைத்துக் காய்ச்சு நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (1) பலம், கடுகு அரைக்கால (1) பலம், கடலைப் பருப்பு கால (1) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் நெயரில் போட்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து பச்சடியில் கொட்ட வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய்கிழங்குகளையெவ்வென்றால் — பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெலிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, தூலகோல, பீட முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

102. உப்பு காராபடி ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின்

பால பச்சடி.

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் * அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்து ஆற்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பால - கால (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்தருவல் ஒரு (1) பலம், பொடித்தவப்பு - அரைக்கால (1) பலம் — இதை இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ராயம்பூசின பாத்

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள், நார, நரம்பு, விரை முதலிய வகைகள் யுடையதாயிருந்தால் அன்றாடம் நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட்ட அல்லது வேகவைக்க வேண்டியது.

நிரத்திலிருக்கும் பாலிலபோட்டு, வேகவைத்து அல்லது சுட்டு ஆற்றி வைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கை இந்நதப் பாலில் போட்டுப் பிசைந்து கொடுக்கவேண்டியது.

நெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இந்நதப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராகெய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய கிழங்குகளெவையென்றால்:— கத்திரிக்காய், நெல்லிக்காய், வாழைக்காய், பரங்கிக்காய் முதலிய கைப்படி, காரப்படி இல்லாத காய்களும் உருளைக்கிழங்கு, சாககரைவள்ளிக்கிழங்கு தூலகோல், பிட்டு முதலிய காரப்பிலலாத கிழங்குகளுமேயாம்.

104. காயகிழங்குகளின் புளிப்பச்சடி.

ஏதாவது காய * அல்லது கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதையும் 102-வது பச்சடிகுக்கு காயகிழங்குகளைச் சுட்டு அல்லது வேக வைத்து ஆற்றியதுபோலாற்றி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஜலம் அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - முக்கால் ($\frac{1}{4}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயமூசின் பாதநிரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்ததுவிட்டு,

உப்பு - காலேயணைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இதைப் பாதநிரத்திலிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு, சுட்டு ஆற்றிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கை அதில் போட்டுப் பிசைந்துகொடுத்து,

பிசைமிளகாய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை ஒரு கரண்டியில் போட்டு அத்துடன் இரண்டு அல்லது மூன்று சொட்டு நெய்யைவிட்டு வதக்கிக் காய கிழங்குடன் போட்டு நக்ககி,

நெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால், (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால் (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால், ($\frac{1}{4}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராகெய்துகொண்டு பச்சடியில் கொட்டிக் கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய கிழங்குகளெவையென்றால்:— பரங்கிக்காய், புடலங்காய், நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாககரைவள்ளிக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, தூலகோல், பிட்டு முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நாரா, நரம்பு, வினா முதலியவைகளைப்பூண்டியதாயிருந்தால் அன்றா நரம்பு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுட்ட அல்லது வேகவைக்கவேண்டியது.

105. கைப்பு கார்ப்பு ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் தயிர் ராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் * அல்லது கிழங்கு ஒன்பது (9) பலம் —இதை நல்லதாய்ப் பார்த்து விலலைவிலையாய் நறுக்கி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு பாததிரத்தில் விட்டு அரிப பிளமேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

உப்பு மூன்றுவீசம் ($\frac{1}{8}$) ரு எ —இதை அரிபிளமேல் காயநடுத்தொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்குகளையும் அதில் போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஆறவேண்டியது.

தயிர் - கால ($\frac{1}{2}$) படி —இதை ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், வெந்தயம் அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இப்பதார்த்தங்களை ஒரு கரண்டியில் போட்டுத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்விட்டு வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டு அரைத்துக்கொண்டிருக்கையில்,

தேங்காய்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் —இதையும் கார்த்து கலந்து நன்றாய் வெண்ணெய்போலவைத்து, ராயப்பூசின பாததிரத்தில் இருக்கும் தயிருடன் கலக்கவேண்டியது பின்பு மேலே தயிர் ராகிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கைப் பாததிரத்தில் இருக்கும் காரங்கலந்த தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

பொடித்தவப்பு கால (1) பலம் —இதை ராரித்தில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (1) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 2½ வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து ராயித்தில் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய கிழங்குகளெவையென்றால் — பாங்கிக்காய், புடலங்காய், நெலவிக் காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, ஞாலகோல், பீட்டுட முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

■ பச்சடியின் பொருடில் உபயோகிக்கும் காய்கள் நார, நரம்பு, விரை முதலியவைகளையுடையதாயிருந்தால் அனுகூல ராய்பு முடிவடவற்றைப் போக்கிச் சுட அல்லது வேண்டி தசுவைபடித்து.

106. கைப்பு கார்ப்பு 'ரஸங்களற்ற காய்கிழங்குகளின் மற்றொருவித தயாராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது * அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதை நல்ல தாயப்பார்த்து விலலை விலையாய நறுக்கி நிறுத்து வைத்து நாட்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் சாஸ (1) படி —இதை ஒரு நாட்கிரகத்தில் விட்டுக் காயரசு வேண்டியது.

உப்பு மூன்று வீசம் (1½) படி —இதை அடுப்பினமேல் காய்த்து கொண்டுருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கையும் அதில் போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஆறறவேண்டியது.

தயிர் 'கால் (1) படி —இதை ஒரு நாமபூசின பாதநிரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்னர்,

கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், மஞ்சட்போடி வீசம் (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரை (1½) பலம் —இவைகளை ஒரு அம்மியில் போட்டு வெண்ணெய் போல அரைத்து, நாமபூசின பாதநிரத்திலிருக்கும் தயிரில் சலந்து உடனே,

போடிசேய்த உப்பு சாஸ (1) பலம் —இதையும் காரங்கலந்த தயிரில் போட்டு அத்துடன் வேகவைத்து ஆறறி வைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கையும் போட்டுப் பிசைந்துக்கொடுத்து, 105-வது ராயித்தத்திற்குத் தாளித்துக் கொட்டியதுபோலவே தாளித்துக்கொட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது.

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும் காய்கிழங்குகளெவையென்றால் — பரங்கிககாய், புடலங்காய், நெலவிககாய், மாங்காய், வழைக்காய், வெள்ளளிககாய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாககரைவள்ளிக்கிழங்கு, ஸலகோல பீடருட முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

107. காய்கிழங்குகளின் மற்றொருவகைப்புளி ராயிதம் (பச்சடி).

ஏதாவது ஒரு வகைக் காய் * அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம், 'நல்ல ஜலம் ஒரு (1) படி —இவைகளில் ஜலத்தை அடுப்பில்

* பச்சடியின் பொருட்டு உபயோகிக்கும் காய்கள் நார், ராமபு, வினா முதலியவைகளையுடையதாயிருந்தால் அனஞ் ராமபு முதலியவற்றைப் போகச்சுட அல்லது வேகவைக்கவேண்டியது.

வைத்துக் காய்ச்சி அகில காய அலலது கிழங்கைச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிப்போட்டு அது முக்கால பாகம் வெந்தபின்,

உப்பு - அரைக்கால (½) பலம்.—இதை வெந்தகொண்டிருக்கும் கிழங்கு அலலது காயிற்போட்டு அதை மூடிவைக்கவேண்டியது அது நன்றாய் வெந்தபின் அடுப்பைவிட்டிரக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது,

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால (½) படி, புளி - அரையே அரைக்கால (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓராயம்பூசின பாதகிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அது நன்றாய் ககொதிக்கையில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் காய அலலது கிழங்கை அதிற்போட்டுப் பின்பு,

கடுகு - கால (½) பலம், முள்காய் - கால (½) பலம், எள்ளு - கால (½) பலம், தேங்காய்துருவல் - இரண்டு (2) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைக்கால (½) ரூ எ —இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச் சலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்துக் கொண்டு அரைக்காலபடி ஜலத்தில் கலக்கிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது பின்பு,

உப்பு - கால (½) பலம் —இதையும் அந்தப் பச்சடியில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பகது நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிருக்கி முந்திய பச்சடிகளுக்குத் தாளித்துக் கொட்டியது போலவே இதற்கும் கொட்டப் பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) ரூ, எ —இதை ஒரு முடியோடை ஜலத்தில் கரைத்து மேற்படி பச்சடியில் விட்டுக் கலந்துகொடுக்கது உபயோககரவேண்டியது

மேற்கூறியபடி செய்யப்படும காய கிழங்குகளெவையென்றால் — பரங்கிக் காய, புடலங்காய, நெல்லிக்காய், மாங்காய், வாழைக்காய், வெள்ளிக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களும், உருளைக்கிழங்கு, சாகசரைவள்ளிக்கிழங்கு, தூலகோல, பீடருட முதலிய கிழங்குகளுமேயாம்.

108 மேதகூட்மா புளிப்பச்சடி.

இந்தப் பச்சடியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய மேதகூட்மாவைத் தயாராய்ந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

மேத்கூடமா.

உளுத்தம்பருப்பு - பன்னிரண்டு (12) பஸம்	சேரகம் அரைப (½) பஸம்
கடலைப்பருப்பு-பதினொன்று (11½) பஸம்	வெந்நயம்-கால் (½) பஸம்
பயற்றம்பருப்பு-பன்னிரண்டேழு (12½) பஸம்	கடுகு-அரைப (½) பஸம்,
அவரம்பருப்பு-பதின்கரைப (10½) பஸம்	மஞ்சள் -கால் (½) பஸம்
கோதுமை-பதினொன்று (11) பஸம்	சொத்தமல்லி விரை-ஒரு (1) பஸம்
	கருவேப்பிலை-கால் (½) பஸம்
	சாயம்-அரைக்கால் (½) பஸம்

இவைகளில் காயம் தவிர மற்றவஸதுகளை வெவ்வேறுகப்பகருவமாய் வறுத்துக்கொண்டு, காயத்தைமாதிரம் தண்ணீர் மேலவைத்துப் பொரிபோலாகக்கொண்டு மற்ற வறுத்த வஸதுகளுடன் சேர்த்து ஏந்திரத்தில் அரைத்துக் குங்குமம்போல மாவாகி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபொழுது வேண்டிய அளவையெடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்

நல்லஜலம் - கால் (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பஸம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் சாயம்பூசின் பாததிரத்தில்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்ததுவிட்டு,

பொடி சேய்தவப்பு - முக்கால் (¼) பஸம் —இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

பச்சைமிளகாய - அரைப (½) பஸம் —இதையும் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கரைத்தபுளியில்போட்டு மெதுவாய்க் கசக்கி,

மேத்கூடமா - ஒன்றரைப (1½) பஸம் —இதையும் அந்தக் கரைத்தபுளியில்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது பின்பு,

நெய் - அரைப (½) பஸம், மிளகாய - அரைக்கால் (¼) பஸம், கடுகு - அரைக்கால் (¼) பஸம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (½) பஸம், கடலைப்பருப்பு - கால் (½) பஸம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப புககரண்டியில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார செய்து பச்சடியில் கொட்டிக் கலந்து பரிமாற வேண்டியது

மேற்சொல்லிய பச்சடியை, ஜலம் புளி இவைகளுக்குப் பதிலாகக் கால்படி தயிரைக் கடைந்து மற்றப் பதார்த்தங்களைப் போட்டு அதே முறைப்படி மேத்கூடமா தயாரப் பச்சடியென்று செய்வதுண்டு இதற்கு உப்புமாதிரம் கால்பஸம் குறைவாய் போடவேண்டியது இந்த மாவைப் பச்சடியாய்ச் செய்வதுமன்றி அன்னத்திற்கு நெய்விட்டுப் பிசைந்தஉடனே இந்நமாவையும் கொஞ்சம்பொடி செய்த உபபையும் தூவிக் கலந்து சாப்பிடுவதுண்டு. இது வழிப்பிரயாணத்திற்கும் அவசரச்சமையலுக்கும் வெகு உபயோகமானது

109. டாங்காமாத தயிர்ப்பச்சடி.

இந்தப் பச்சடியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய டாங்காமாவைச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

உளுத்தப்பாருப்பை நன்றாய் உலர்த்திச் சூத்திப்புடைத்து உமி தவிடு முதலியவைகளில்லாமல் சங்குபோலாகக்கொண்டு ஏந்திரத்தில கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் போட்டு வெஞ்சுன்னமியாக குங்குமம் போல மா வரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இந்த மா தனி உருத்தகமாவாயிருந்தபோதிலும் இதைப் பச்சடிக்கு உபயோகப்படுத்துவதினால் இதற்கு டாங்காமாவென்றும் பெயர்

தயிர்ப்பச்சடி - கால (1) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாதிரத்தில விட்டுச் செம்மையாய் கடைந்துவைத்துக்கொண்டு,

பொடித்தஉப்பு - காலேயரைக்கால (1) பலம் —இதை ஈயம்பூசின பாதிரத்திலிருக்கும் சடைந்த தயிரில் போட்டு,

பச்சையிளகாய் - அரைப் (1) பலம் —இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அந்தத்தயிரில் போட்டு மெதுவாய்க் கசக்கி,

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) இதைப் பெரியதாய்ப் பார்த்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உகித்துவிட்டுத் தயிரில் பிழியவேண்டியது உடனே,

டாங்காமா ஒரு (1) பலம் —இதை அந்தத் தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது நெரிநிரியாயும் உருண்டை உருண்டையாயும் இராமல் வெண்ணையபோலிருக்க வேண்டியது இப்படிக்கலந்த பின்,

நெய் - அரைப் (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலை பருப்பு - கால (1) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித் தமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து பச்சடியில் போட்டுப் யோக்கிக வேண்டியது

இந்தப் பச்சடியைத் தயிருக்குப் பதிலாய்க் காற்படி ஜலதகையும் முக்காலபலம் புனியையும் சோத்துச் கரைத்துப் புளிப்பச்சடியாயும் செய்வதுண்டு இதன் உபயோகமும் மெதகூடமா பச்சடியின் உபயோகத்தைப்போலவேதான்

110 பூசினிக்காய் டோரியா எனலும் தயிர்ப்பச்சடி.

புளித்த தயிர்ப்பச்சடி - அரைப் (1) படி —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாதிரத்தில விட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பூசினிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதின் மேற்றோலைச் சிவிவிட்டுப் பெருநதுண்டுசளாய் நறுக்கி உளளிருக்கும் இதழ் விதை

களைப் போகவிடிக் துருவமணியில் துருவி ரயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் தயிரிற்போட்டு உடனே,

பொடி செய்தபு முக்கால (1) பலம் — இதை அந்தத் தயிருடன் போட்டுக் கலந்நுகொடுத்து அதை ஒருநாள் முழுமையும் மூடி வைத்திருந்து மறுநாள்,

பச்சையிளகாய அரைப் (½) பலம், பச்சைக்கோத்தும்ல்லி கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் பொடியாய் நறுக்கித் தயிரில் கலந்நு வைத்திருக்கும் பூசினிகராயில் போட்டு;

இஞ்சி - கால (½) பலம் — இதை மெய்மேலில் சீவிவிட்டுத் துருவி மணியில் துருவிப் பச்சடியில் போட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து கலந்நுகொடுத்து,

நெய் முக்கால (1) பலம், மிளகாய அரைக்கால (½) பலம், கடுகு அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ரால் (1) பலம், கடலைப் பருப்பு - ரால் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பச்சடியில் கொட்டி உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போலவே பரங்கிககாய, கரைக்காய, வெள்ளரிககாய நூல் கோல, டாரீர், முள்ளங்கி முதலிய காய்கிழங்குகளைக்கொண்டும் தோரியா என்கிற தயிர்ப் பச்சடியைச் செய்யலாம்

111 பச்சையிளகாயும் கொத்துமல்லியும் சோந்த தயிர்ப்பச்சடி (டேனசா).

தயிர - கால (1) படி — இதைச் செமமையாய்க்கடைந்து ரயம்பூசின பாததிரத்தில் கொட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பொடித்தபுப்பு - காலையரைக்கால (½) பலம் — இதை ரயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் கடைந்த தயிரில் போட்டு வேண்டியது

பச்சையிளகாய - இரண்டு (2) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் அம்மியில் போட்டுச் செமமையாய் அரைத்துக் கடைந்த தயிரில் கலக்கவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) இதைப் பெரியதாழும் ரஸமுடையதாய் மாயப்பாத்துக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை நீர்த்துவிட்டுப் பச்சடியில் பிழியவேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பச்சடியில் கொட்டவேண்டியது.

காயம் இரண்டு (2) கு எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பச்சடியில் விட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

112. கடலைமாவு பச்சடி (ஜ்-ணுகா).

இது வெகு ருசிகரமானது. இதை வடதேசத்து மஹாராஷ்டிரா களும், தமிழ் ஆகாரத்திற்குரிய ரொட்டி, அடை இவைகளின் அநுபானத்தின் பொருட்டுச் செய்கிறார்கள்.

நல்லெண்ணெய் - அரைப (½) பலம் —இதை இரண்டரைபபடி ஜலம் கொள்ளுநிறாயம்பூசின் ஒரு பாதத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் (1½) பலம், கடுகு அரைக்கால் (½) பலம், காயம் - மூன்று (3) கு. எ.—இவைகளைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயில் 2½ வது தாளித் முறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே,

மஞ்சட்பொடி அரைக்கால் (½) ரு எ.—இதையும் அந்தத் தாளித்ததில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

நல்லஜலம் - ஒன்றேயானைக்கால் (1½) படி —இதையும் மஞ்சள்கலந்த தாளித்ததில் கொட்டி ஜலம் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே,

பொடியேயுதெப்பு அரையே அரைக்கால் (½) பலம், வறுத்த மிளகாய்ப் பொடி - கால் (1) பலம், கீரகப்பொடி - கால் (1) ரு எ., கோப்பரைத்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இவைகளைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின் பின் ஒன்றாய்ப்போட்டு,

பச்சைக்கொத்துமல்லி - கால் (½) பலம் —இதின் வேரைப் போகவிட்டுப் பொடியாய் நறுக்கிக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டுப் பின்பு

கடலைமா - கால் (½) படி —இதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கொதிக்கும் ஜலத்தில் தூவி ஒவ்வொரு தடவையிலும் மாவானது கட்டியாகாமல் கலக்கி, பின்பு அந்த மாக் கொதித்துக் களி போல ஆகும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிற்க்கி ஐந்து நிமிஷம் வரையில் புகையில்லாத நெருப்புத்தண்ணீர் பேரில் வைத்திருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இந்தப் பச்சடியானது இளக்கமாய்க் கூழ்போலிருக்கவேண்டுமானால் ஜலத்தைமட்டும் ஒன்றரைபபடி யாகக்கொள்ளவேண்டியது தேவையானால் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களையும் பரிமாறுகையில் அதில் பிழிந்துகொள்ளலாம்

113 பச்சடியில் வெங்காயத்தைச் சோத்தல்.

மேற்சொல்லிய 102-முதல் 112 வரையிலுமுள்ள பச்சடிகளில் வெங்காயத்தைச் சேரக்கவேண்டுமா லுல அப்பச்சடிகளில் சோந்திருக்கும் வெங்காய அல்லது சுட்ட காய கிழங்குகளுடன் 5-பலம் வெங்காயத்தைச் சுட்டாவது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வதக்கியாவது சோத அப்பிசைந்துக்கொண்டு தாளித முதலியவைகளைப்போட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகைப் புளிகுழம்புகள்

இப்பதார்த்தமானது நமது ஆகாரத்திற்குரிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்திற்கு அநுபானமாக உபயோகிக்கப்படும் பருப்பு, பச்சடி முதலியவைகளைப்போல இதுவும் ஒரு அநுபான பதார்த்தமாகியிருக்கின்றது இப்புளிகு குழம்புகளைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண்டிய குழம்புப்பொடியைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

114. குழம்புப் பொடி.

பொடி காய-இரண்டு (2) பலம்

உளுத்தம்பருப்பு-ஐக்கொ (5½) பலம்

கொத்துமல்லி (5½) - ஐக்கொ (5½) - பலம்

பிஞ்சு-அரைப (½) பலம்

வெள்ளைய-இரண்டு (2) பலம்

சீரகம்-ஒரு (1) பலம்

சீரகம்-ஐக்கொ (5½) பலம்

கொப்பரை தருவல்-மூன்று (3) பலம்

இவைகளில் கொப்பரையைத் தவிர மற்ற ஏழு பதார்த்தங்களில் மிளகாயைமட்டு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டு விறுத்துக் கொண்டும், மற்றவைகளைத் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமல் விறுத்துக்கொண்டும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலத்து பொடி செய்து அந்தாடன் கொப்பரைத் தருவலையும் சேர்த்து மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்துப் குங்குமம்போலாகக் கலத்துக்கொண்டு, குழம்புப் பொடியென்கிற விடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது

115. பலவகைக் காய்கிழங்குகளின் புளிகுழம்பு.

கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், வெள்ளரிக்காய், புட்டலக்காய், சுரைக்காய், அவரைக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டு, சாககரைவள்ளிக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருளைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு புளிகுழம்பு செய்யலாம்

ஏதாவது ஓவகைக் காய்க்காய் அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் —

இதை நல்லதாயப்பார்த்துக்காமடி முதலியவைகளைப் போக்கித் துண்டு துண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

ஜலம் கால (1) படி —இதை ஒருபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு நாயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய கிழங்குகள் துண்டுகளை அதிலே போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது காய கிழங்கு அரைவேக்காடாய் வெந்தபின்,

நல்லஜலம் - கால (1) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இந்த இரண்டையும் ஒரு நாயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு,

குழம்புப்பொடி ஒரு (1) பலம், உப்பு முசகாலேயரைக்கால் (1) பலம் —இவ்விரண்டையும் கரைத்தபுளியில் போட்டுக் கலந்து அதை வெந்துகொண்டிருக்கும் காயகிழங்குகளில் கொட்டிக் கிளறிகொடுக்கவேண்டியது உடனே,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1½) எ —இதையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் போடவேண்டியது இக்குழம்பு நன்றாய்க் கொடுத்து அதாவது காயகிழங்கு நன்றாய் வெந்து ஜலமும் கொஞ்சம் சுண்டியபின், அது அந்நிலையாகிருந்தால்,

அரிசிமா - அரைப (1) பலம் —இதை வீசாப்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது பின்டி,

நெய் - அரைப (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (1) பலம், கடுகு அரைக்கால் (1) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 2½ - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து குழம்பில் கொட்ட வேண்டியது தேவையானால்,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை ஒரு ரூபாய்க்குடைய ஜலத்தில் கரைத்து அந்நிலையாகக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

116. கத்திரிக்காயப் புளிகுழம்பு (ரஸவாங்கி).

இளங்கத்திரிக்காய் - பகினெட்டு (18) பலம் —இதின் காமபின் முகராத பாகத்தை நறுக்கிவிட்டுத் தனித்தனி துண்டுகளாகாமல் நான் காயப்படுகிறது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய் அரைப (1) பலம், கோத்தமல்லிலிரை - அரைப (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு இரண்டு (2) பலம், மிளகு - அரைக்கால் (1) பலம், வெந்தயம் - வீசம் (1½) பலம், கோப்பரைத்துருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம், பொடிசெய்தவுப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளில் உப்பைத்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு அவைகளில் கொப்பரைத்துருவல்தவிர மற்றவைகளை உலர்த்தி

போட்டு இடித்து அதன்கீழ் கொப்பரைத் தருவாயிரு சோ து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்துப் பொடிசெய்துகொண்டு உபபையும் அத்துடன் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்துக் கொண்டு பொடியை நான்காய்ப் பிளந்து வைத்திருக்கும் கத்திரிக்காயில் சமமாய் நிரப்பி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதை ஓராயம்பூசின் பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துச் சாய்ச்சி,

மிளகாய் - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு அரைப் (½) பலம், கடுகு - கால (1) பலம் — இம்மூன்று பகாரத்தங்களையும் காயநிறுக்கும் நெய்யில் 2½-வ் தாளித புறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரிசெய்து காரப்பொடி நிரப்பிவைத்திருக்கும் கத்திரிக்காய்க்கு அந்நில போட்டுக் கொஞ்சம் ஓலகதைத் தெளித்து மூடி வைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் அரைப் (½) படி, புளி ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இவைகளை ஓராயம்பூசின் பாத்திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய் கரைத்துச் சோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத்தாளித்தல் போட்டிருக்கும் காய் கொஞ்சம் வெந்தவுடனே அதாவது வதங்கினவுடனே அதில் கொட்டை கரண்டிக்காமபிஸை சிளறிக் கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்கவேண்டியது கத்திரிக்காய் செம்மையாய் வெந்தபிறகு பாரத்துக்கொண்டு அதாவது ஜலம் கொஞ்சம் சுண்டினை,

வறுகடலை அரைப் (½) பலம் — இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் தூவி மாவு தூவின ஒவ்வொரு தடவையும் கிளறிக் கொடுத்து, ஐந்து நிமிஷம் வரையில் கொதிக்கவிட்டு அடுப்பைவிட்டிற்கு உபயோகிக்கவேண்டியது அப்படியாகிலல்லாமல் மாவு முழுமையும் ஒரே தடவையில் குழம்பில் போடுவதினால் அது எல்லாவிடத்திலும் கலவாமல் உருண்டையாய் ஒரேவிடத்தில் நின்றுவிடும்.

117 வற்றல்களின் குழம்பு.

நண்டை, பாகல், மண்கதகாவி, குருமத்தம் முதலிய காய்களின் வற்றல்களைக்கொண்டும், பாகற்காய், சுண்டையாய் முதலியகயப்பான காய்களைக்கொண்டும் பிளவருமாறு புளிக்குழம்பு செய்யலாம்.

நல்லஜலம் - அரைப் (½) படி, புளி - ஒன்றரைப் (1½) பலம். — இவ்விரண்டையும் ஒரு சாயம்பூசின் பாத்திரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - முக்காற (¾) பலம், குழம்புப்பொடி - அரைப் (½) பலம், வெல்லம் - அரைக்கால (½) பலம், அரிசிமா - கால (1) பலம் — இந்நத

நான்கு சாமான்களையும் நாயம்பூசின் பாததிரத்திலிருக்கும் கரை தத்புளியில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம்.—இதை முக்காற்படி ஜலம் கொள்ளும் ஒரு நாயம்பூசின் பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பின் மேலவைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைசரால் ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதைக் கிளளி அந்தக் காய்ந்த நெய்யில் போடவேண்டியது மிளகாய் பாதி வறுபட்டபின்,

கடுகு - அரைசரால் ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதை அந்நீரோட்டு அதுவும் பாதி வெங்குவுடனே,

ஏதாவதோருவற்றல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைக் கடுகுடன் போட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

மஞ்சளடொடி - அரைசரால் ($\frac{1}{2}$) ரூ ஏ —இதையும் அந்தத் தாளித்ததில் போட்டு மேலே தயாராகிவைத்திருக்கும் சதைத் புளியை அதில் கொட்டிக் கரண்டியினால் செம்மையாகக் கலந்து கொடுத்து நன்றாய்க் கொதித்தபின் அதாவது ஜலம் கொஞ்சம் சுண்டியபின் சீமே இறக்கிக்கொண்டு,

காயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ ஏ —இதை ஒரு ரூபாயோடைஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவைக் குழம்பில் விடவேண்டியது

காயப்பான காய்களைமட்டும் முதலில் கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டு நன்றாய் வதக்கிக்கொண்டு பின்பு மேற்சொல்லிய குழம்பைப்போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் சுண்டைக்காயை வதக்குவதற்கு முன் அதை நசுக்கி விதைபோக்கி ஜலத்தில் நன்றாய்க் கசக்கிக் கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்பு வதக்கவேண்டியது இவ்வாறு வதக்கிய காய்களைத் தாளித்ததற் போடுகையில் அததாளிம் பக்குவமானதின் குறிப்பாகிய கடுகுவெடித்தவின சத்தம் நின்றிருக்கவேண்டும் அததருணத்தில் வதக்கின காய்களையும் மஞ்சளடொடி காரங்கலந்த கரைத்தபுளி முதலியவைகளையும் போட்டுப் பின்பு மறறாகாரியங்களைச் செய்யவேண்டும்

118 வெந்தயக்குழம்பு.

இக்குழம்பைச் செய்யவேண்டுமானால் ஒருபலம் வெந்தயத்தைச் காலபலம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு 117-வது குழம்பின் கடைசிப் பாராவில் சொல்லிய வதக்கின பாகற்காய் சுண்டைக்காய் இவைகளைக்கொண்டு குழம்பு செய்வதுபோலவே இந்தவறுத்த வெந்தயத்தைக்கொண்டும் குழம்பு செய்யவேண்டியது

119. வெண்டைக்காய்ப் புளிக்குழம்பு.

வெண்டைக்காய - ஒன்பது (9) பலம் —இதை இளசாயப்பார்த்து புகளை எடுத்துவிட்டு, முடகன இருந்தால் தேங்காய்நாரா அல்லது கோணிப்படடையைக்கொண்டு தேயத்துவிட்டு விலலை விலையாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இவ்விருண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திற் போட்டுச் செம்மையாய் ருரைத்துச் சேர்த்து கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துநிறுத்து விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - ஒரு (1) பலம், இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு, மிளகாய் - காலையரைக்கால் (½) பலம், கோத்துமல்லிவிரை கால் (½) பலம், சீரகம் அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், வெந்நயம் - அரைக்கால் (½) பலம் —இவைகளைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பொடிசெய்து கரைத்தபுளியில் போட்டுவைக்கவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல-இரண்டு (2) பலம், தேயத்தள்ளு அரைப (½) பலம், அரிசி அரைப (½) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டுவறுத்து ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து கரைத்தபுளியில் கலந்துகொடுக்க வேண்டியது. பின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திலிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் —இவ்விருண்டையும் சராய்த் எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறை பப்பி போட்டுத் தாளிதம் தயாராகக் நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெண்டைக்காயை அதிற் போட்டுத் தாந்திப்போகாமல் செம்மையாய் வதக்கிக்கொண்டு சம்பாரங்கலந்து வைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியை வெண்டைக்காயில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் கீழே இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

இதைப்போலவே பாகற்காயைக்கொண்டும் குழம்புசெய்யலாம்.

பலவகைப் பருப்புக் குழம்புகள்.

நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அதுபானமான பருப்பு, பச்சடி, புளிகுழம்பு முதலிய பதார்த்தங்களைப்போல இதுவும் ஒரு உருகிரமான அதுபான பதார்த்தம் யிருக்கின்றது.

ஸாதா பருப்புக்குழம்பு.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், மஞ்சட்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவற்றுள் ஜலத்தை மூன்றுபடி ஜலவகொள்ளுகிற நயம்பூசின் பாததிரத்தில விட்டுக்காய்ச்சி அதிற் கொதிகண்டவுடனே எண்ணெய் அல்லது நெய், மஞ்சட்பொடி இவைகளையும் போட்டு,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி — இதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி மூடி வைக்கிருந்து பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின்,

ஜலம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - ஒன்றரை ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு நயம்பூசின் பாததிரத்திற்போட்டுச் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முகவியவைகளைப் போசுகிவிட்டு கொந்த பருப்பிலே போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - ஒன்றேகால (1) பலம், வெந்தயம் - அரை (2) ரூ எ — இவற்றில் வெந்தயத்தைமட்டு எண்ணெயில சிவாசுரமாடி வறுத்தும் உபயோகப்படுத்தும் குழம்பிற் போட்டு அது நன்றாய்கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

அரிசிமா சால் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம் — இவைகளில் மாலை வீசம்படி ஜலத்தில் கரைத்தும், மிளகாயை எண்ணெயில் கருஞ்சிவப்பாய் வருத்துக் கசக்கியும் கொதிக்கும் குழம்பிலேபோட்டுக் கலந்துகொடுத்து இரண்டு கொதிகண்டபின், கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டிக் குழம்பிலேபோட்டு உடனே,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - சால் (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து குழம்பிற்கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது

120. பருப்புக் குழம்பு.

நல்லஜலம் - நான்கு (4) படி, — இதை ஆறுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது

துவரம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் ஓர் பாததிரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - முக்காலேயரைக்கால ($\frac{3}{8}$) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

கோத்துமல்லீலிரை - அரைப (½) பலம், மிளகு அரைக்கால (½) பலம், சீரகம் - வீசம் (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், கோப்பரைதருவல் இரண்டரைப (2½) பலம், இலவங்கப்படை * - அரைக்கால (½) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் கலந்து அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக் கொண்டு முனனூல வறுத்துவெதிருக்கும் மிளகாயையும் சோதனா ஒன்றாய்க் கலந்து அம்மி அல்லது ஆட்டுக்களிலபோட்டு வெண்ணெய்போலவைத்து ஒரு பாதநிரத்தில வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நலலஜலம் கால (1) டிடி, புளி மூன்று (3) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாதநிரத்தில் போட்டுக் கலர்த்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எறித்துவிட்டு அரைத்து வைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை அப்புளிஜலத்தில் கலந்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

பொடிசெய்தவுப்பு - இரண்டேகால (2½) பலம் —இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் காரங்கலந்த கரைத்தபுளியில் போட்டுக்கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின், அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபதம் பாராத்துக்கொண்டு, அந்த வெந்தபருப்பை அதன் ஜலத்துடன் என்றூல கட்டுடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கலர்த்தபுளியிற் கொட்டி நனாய்க் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொதிகவிட்டுக் கொஞ்சம் கலம் சுண்டியபின் அந்தக்குழம்பில் கொஞ்சத்தாக்க கரண்டியால் வெதித்து அதிலேயே கொட்டி அது ஜலம்போளிருந்தால்,

ஜலம் அரைக்கால (½) படி, அரிசிமா ஒன்றரைப (1½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் பாதநிரத்தில் போட்டுக் கலர்த்துக் குழம்பில்கொட்டி உடனே கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது பிரகும்கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் ஒருகொம்பு கண்ட உடனே அந்தப் பாதநிரத்தைக் கீழே இறக்கிக்கொண்டு,

நெய் ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம். — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளிதமு பைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து குழம்பிற்கொட்டி உடனே தாளிதம் தயாரசெய்த கரண்டியைக்கொண்டு கிளறவேண்டியது பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ. —இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில்கரைத்துக் குழம்பிலிவிட்டுப் பின்பு உப்போகிக்கவேண்டியது

* இப்படையைச் சிலா சோப்பதிலை அப்படிப் பிரியமிலாதவர்கள் அதை நீக்கி விடலாம்.

121. காய்கிழங்குகளின் பருப்புக்குழம்பு.

பூசனிக்காய், பரஹிக்காய், வெள்ளரிக் காய், முரங்கைக்காய், கதிரிக்காய் முதலிய காய்களைக்கொண்டும், உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு குழம்பு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஓர் வகைக்காய் அல்லது கிழங்கு - பதினெட்டு (18) பலம் — இதின் காமபு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு 3 சிறுசிறு துண்டு களாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - நான்கு (4) படி — இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் தவளையிலவிட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - அரைப (½) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் ஒரு (1) டலம், மஞ்சள்பொடி-அரைக்கால் (½) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்க ளையும் அடுப்பினப்பேரில் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத் தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் போட்டு அதினமேல் ஒருபாத்தி ரத்தை மூடிவைத்திருந்து பருப்பு டிக்காற்பாகம் வெந்நபதம் பார்த்துக்கொண்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங் கைப் பருப்புடன் போட்டு மறுபடியும் மூடி வைக்கவேண்டியது.

மிளகாய் - அரையே அரைக்கால் (½) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - அரைப (½) பலம், மிளகு - கால் (¼) பலம், கீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால் (½) பலம், தேயத்தள்ளு - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்ததுருவல் இரண்டு (2) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்க ளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெய்ய் விட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்லஜலம் - கால் (½) படி, புளி-மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் இரண்டரைபடிஜலம் கொள்ளும் ஒரு நாயம்பூசின் பாத்நிரத் திலபோட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை ருதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அதில் அரைத்துவைத்திருக்கும் காரமொ த்தையைப் போட்டுக் கலக்கி அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, பருப்புடன் வெந்நு கொண்டிருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்ந பதம் பார்த்துக்கொண்டு காய் அல்லது கிழங்கு பருப்பு இவ் விரண்டையும் அதன் ஜலத்துடன் கொதித்துக்கொண்டிருக் கும் சம்பாரண்கலந்த கரைத்த புளியில் கொட்டிக்-கலந்துகொ டிக்கவேண்டியது. குழம்பு அப்பாத்நிரத்திற்குக் குறைவா யிருந்தால் அது நிரம்புமளவு ஜலத்தைக்கொட்டிக் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டேகால (2½) பலம்.—இதை அநதக குழம்பிலு பேர்ட்டி
அது செமமையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,
நல்லஜலம் - அரைக்கால (½) படி, அரிசிமா - ஒரு (1) பலம் —இவ்விர
ண்டையும் ஒன்றாய்க் கரைத்துக் குழம்பில்கொட்டிக் கரண்டியி
னால் உடனே கிளறிக்கொடுக்கவேண்டியது இல்லாவிட்டால்
மா உருண்டையாய்க் கட்டிப்போம். இவ்வாறு மாவைக்
த்துக் கொட்டியபின் ஒருகொதி கண்டவுடனே,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - கால (1)
பலம், கடுகு - கால (1) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர்
டியில் 2½-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து
கொண்டு குழம்பில் கொட்டிக் கீழே இறக்கிக்கொள்ளவேண்
டியது அநதக குழம்பானது இரண்டரையபடியளவேயிருந்
தால் வெகு ருசியாயிருக்கும்

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரை
த்து அநதச் சலத்தைக் குழம்பிலவிட்டுக் கலந்து உபயோகிக்க
வேண்டியது

122. வறறலகளின பருப்புக் குழம்பு.

கத்திரிககாய வறறல், கொத்தவரைக்காய வறறல், சுண்டைக்காய
வறறல், பாகற்காயவறறல், மணத்தக்காளிக்காயவறறல், முதலிய வற
றல்களையெல்லாம் பின்வருமாறு பருப்புக்குழம்பு செய்யலாம்

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இவ்விரண்
டையும் ஓர் ராயம்பூசின பாதிரித்தில் போட்டுக் கரைத்துக்
கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உளுத்தம்பருப்பு அரைப (½) பலம், தேயத்த எள்ளு - அரைப (½) பலம்,
மிளகு - அரைப (½) பலம், மிளகாய் அரைக்கால (½) பலம்,
தேங்காயத்துருவல் - கால (1) பலம்.—இவைகளை அரைப்பலம்
நெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு ஒன்றாய்க் கலந்து
வெண்ணெய்போலதைத்துக் கரைத்துவைத்திருக்கும்புளியில்
கலந்து அடுப்பின் பேரில் வைத்துக்காய்ச்சவேண்டியது

வெந்துவறம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இதைக் கொதித்
துக்கொண்டிருக்கும் சம்பாரசுகலந்த கரைத்த புளியுடன்போ
ட்டுக் கொதிக்கவிடவேண்டியது

* பருப்பு, ரஸம் முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பை வேகவைப்பதாயிருந்தால்
அதற்காகப் போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசம் (½) படி பருப்பை அதிகமாய்ப் போ
ட்டு அது வெந்தபின் அதில இரண்டு கரண்டியளவை எடுத்துவைத்திருந்து அல்லது
அதற்காகவே வீசம் (½) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்குழம்பில் போடவேண்டி
யது என்று அறிச்சு

உபப முககால (1) பலம் — இதை யும் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் குழம்பிலபோட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

ஏதாவது ஒருவகை வற்றல் அரைப (1) பலம் — இதை அரைப்பலம் நெய்யில் வறுத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் குழம்பில் போட்டுக் கரண்டியின் தலையிலுல செம்மையாய் மசித்துப் பின்பு,

ஜலம் கால (1) படி, கடலைமா ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாதநிரத்திரபோட்டுக் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டிக் கிளிக்க கொடுத்து அது ஒரு கொதிகாட்டின்,

நெய் - அரைப (1) பலம், மிளகாய் அரைக்கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தப்பரும்பு - கால (1) பலம் — இப்பதார்த்தங் களைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒருநாபாயெடை ஜலத்தில் கரைத் துத் தெளிவைக் குழம்பில் விடவேண்டியது

123 சேப்பங்கிழங்குப் பருப்புக்குழம்பு

ஜலம் - இரண்டேகால (2) படி, புளி ஒன்றரைப (1) பலம் — இவ் விரண்டையும் ஒரு நாயம்பூசின் பாதநிரத்தில் போட்டுச் செம் மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு,

உபப - அரைப (1) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு, ஆமணக்குஇலை பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை நறுக்கி நாயம்பூசின் பாதநிரத்திலிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு, உடனே,

சேப்பங்கிழங்கு பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை யும் கரைத்தபுளியில் ஆமணக்கிலேபுடனபோட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துச் செம் மையாய் வேகவைத்துக் கீழே இறக்கி, சேப்பங்கிழங்கைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு மறவைக்கோக் கொட்டிவிட்டு எடுத்துவைத் திருக்கும் சேப்பங்கிழங்கைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக்கருவி மேய்றோல்களை உரித்துவிட்டு விலலைவிலலையாய் நறுக்கிவைத் துக்கொள்ளவேண்டியது மேற்சொல்லிய விதப்படிப் பக் குவப்படுத்துவதினால் சேப்பங்கிழங்கின் காமலகுணம்போம்

நல்ல ஜலம் - அரைப (1) படி, புளி - ஒன்றரைப (1) பலம் — இவ்விர ண்டையும் ஒரு நாயம்பூசின் பாதநிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

இவ்விருண்டைப் போடுவதனால் நமச்சுல குணமுள்ள கிழங்குகளின் காமல நற்பும இவ்வுபயலா போடுவதனால், போடுவதே உத்தமம்.

உப்பு - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டு அடுப்பின் மேலவைத்துக் காய்ச்சிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில்,

வேந்த துவறம்பருப்பு - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு அத்துடன் தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் சோப்பங்கிழங்கையும் போட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - கால (1) பலம், கோத்துமல்லீரலை - கால (1) பலம், மிளகு - அரைக்கால (½) பலம், கோப்பரை ஒரு (1) பலம், தேயநீர் எள்ளு - அரைப (½) பலம் —இவைகளை ஒன்றரைபபலம் கெய்யில் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு நன்றாய்க்கலந்து வெண்ணையோலரைத்துக் காலபடி ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டி அதுவும் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

அரிசிமா - அரைப (½) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில்கொட்டி உடனே கிளறிக் கொடுத்து ஒரு கொதிக்கண்டிபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் கயாசெய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

காயம் இரண்டு (2) கு ஏ —இதைத் தாளித்துக் கொட்டுவதற்கு முன் ஒரு ருபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

124. குருமத்தனுகாய (சுககங்காய்) பருப்புக்குழம்பு.

நல்லஜலம் - அரைப (1) படி, புளி ஒன்றரைப (1½) பலம் —இந்த இரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின் பாதிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு 122-வது வறலப் பருப்புக் குழம்பிற்குத் தயாராகக் கிள சம்பாரம் அல்லது காரத்தைப்போலவே தயாராகக் கரைத்தபுளியில் கலந்து அடுப்பின்மேல் வைத்து சாய்ச்சவேண்டியது ஆனால் தயாராகக் குடிசைமாரத்தில் மிளகைத் தள்ளிவிட்டு அதற்குப்பதிலாய், பச்சைமிளகாய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைச் சிறுசிறு துண்டிகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் போட்டு வதக்கிக் குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

* பருப்பு, ரஸம் முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பை வேகவைப்பதாயிருந்தால் அதற்காசப் போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசப் (1½) படி பருப்பை அதிகமாய்ப் போட்டு அது வெந்தபின் அதில் இரண்டு சரண்டியளவு எடுத்துவைத்திருந்து அல்லது அதற்காசவே வீசப் (1½) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்குழம்பில் போடவேண்டியது என்று அறிக.

வேந்த துவரம்பூப்பு * - இரண்டு கரணடியளவு. — இதைக் குழம்பிலே போட்டு இதன் மறற்ப பாகங்களை வறறலகளின் பருப்புக் குழம்பிற்குச் செய்ததுபோலவே செயல்வேண்டியது. ஆனால் வறறலுக்குப் பதிலாய் அநதவிடத்தில் 8 பலம் பசைக் குரு மத்தங்காயை அதன் தோலமுதலியவைகளைப் பேரக்கி நறுக்கி வேகவைத்துக் குழம்பிலே போடவேண்டியது

195. கருவேப்பிலைக் குழம்பு.

நல்லஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டை யும் ஓர் ஈயம்பூசின் பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதைக் கரைத்துப் புளியில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பரு ப்பு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கருவேப்பிலை அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளை இகிறசண்ட நெய்யைக்கொண்டு வெவவேறாய் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்துக் கொண்டு கரைத்த புளியிறக்கலக்கிக் காய்ச்சவேண்டியது அது செமமையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பரு ப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவை களைக் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து குழம்பிலே கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒருருபாயெடை ஜலத்தில் கரைத் துக்குழம்பிலே கொட்டவேண்டியது

126. பருப்புருண்டைக் குழம்பு.

துவரம்பூப்பு-மூன்றுவீசம் ($\frac{1}{3}$) படி — இதைக்கொஞ்சநேரம் ஊரவை ததிருந்து செமமையாய்க்களைந்து வடியவைக்கவேண்டியது

பசையிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், பசைக்கொத்துமல்லி - ஒரு (1) பலம், உப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம், இஞ்சி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - மூன்று (3) கு. எ, தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்ற ரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) — இப்பதாராத தங்களில் எலுமிச்சம்பழநதவிர மறற்ப பதாராதங்களை வடிய வைத்திருக்கும் துவரம்பருப்புடன் கலந்து செமமையாய் அரை

* இதன் விவரத்தை 181-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினால் அறிக.

தது அநத மொததையில மேதசொலையி மூன்று எலுமிச்சம் பழங்கனையும் பிழிந்து கலந்துகொடுத்து அநத மொததையை உள்ளங்கையகல்மும் விரல்களமும் உள்ள இரண்டு அலலது மூன்று அடைகளாகத்தட்டி, ஒரு வாழையிலை துண்டிறகுக் கொஞ்சம் நெய் அலலது எண்ணெயைத்தட்டி அகில அநத அடைகளைவைத்து இட்டிலியைப்போல ஜலத்தின ஆவியில வேகவைத்து ஆறவிட சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - இரண்டு (2) பலம் — இதை ஒரு இருபது வாணலியில விட்டுக் காய்ச்சி, காய்ந்த நெய்யில மேலே தயாராகக் வைத்திருக்கும் பருப்படைத் துண்டுகளைப்போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - முகாஸ (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசினிப்பாதத்திரத்தில போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - அரைப (1) பலம். — இதை அநதக் கரைத்தபுளியில போடவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் அரைக்கால (1) பலம், கோததுமல்லிவிரை - கால (1) பலம், மிளகு - அரைக்கால (1) பலம், தேங்காய்தருவல் - ஒரு (1) பலம், தேயத்தள்ளு அரைப (1) பலம் — இநதப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் நெய்யில பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு, பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து வெண்ணெய்போல கரைத்துக் கரைத்தபுளியுடன் கலந்து, அடுப்பின்பேரில் வைத்துச் செம்மையாய்க் கொடுக்கச்செய்து அது கொஞ்சம் சுண்டியபின் வறுத்துவைத்திருக்கும் பருப்படைத்துண்டுகளை அதிற்போட்டுப் பின்னும் கொஞ்சநேரம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து குழம்பில கொட்டவேண்டியது.

பெருங்காயம் - இரண்டு (2) குள — இதை இரண்டு ரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பிலவிட்டு உபயோகிக்க வேண்டியது.

127. வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பு.

வெங்காயம் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைப் பெருங்கிழங்குகளாகக் கொண்டுவிந்து நல்லதண்ணீரின்மேல் அவைகளைப் போட்டு

இவ்விட்டிலியை ஜலத்தின ஆவியில வேகவைக்கும் விதத்தைப் பின்னால் பலவகை இட்டிலியைப்பற்றிச் சொல்லுமிடத்தில் முதல் இட்டிலியைப் பாரக்.

அக்கிழங்குகளினமேலும் தணலைப்போடிக் காரநிப்போகாமல் சுட்டு எடுத்துக்கொண்டு, தோலை யுரித்து அடியையும் துனியையும் நறுக்கி இரண்டாகப் பிளந்து நடுவிலிருக்கும் குருத்து அல்லது முனையையும் எடுத்துவிட்டு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் முடிப்புக்கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம்-மூன்று (3) படி —இதை ஒரு பாதநிரத்திலிட்டு காய்ச்சி, சோளம்நொய * அரைப (½) படி —இதை அரிப்பினமேல் கொதித்துக் கொண்டுருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிக் கலந்து அந்நில வெங்காய முடிப்பையும் போடிக் கொஞ்சநேரம் செம்மையாய்க் கொதித்தபின்,

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி —இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு நாயம்பூசின பாதநிரத்திலிட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய் - அரைப (½) பலம், மஞ்சள்போடி - வீசம் (1½) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின் பின் ஒன்றாகக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மூடிவைத்திருந்து, பிறகு பருப்பு முக்காரமாக வெந்தபதம் பார்த்துக் கொண்டு சோளக்கஞ்சியில் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காய முடிப்பை எடுத்தவிழ்த்து ஜலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி, வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பிலேபோட்டு மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - முக்கால (4) பலம், கோத்துமல்லிலிரை - அரைப (½) பலம், மிளகு கால (1) பலம், கீரகம் - வீசம் (1½) பலம், தேங்காயத்துருவல் - மூன்று (3) பலம் —இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு, பின்பு ஒன்றையாக் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போல அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு நாயம்பூசின பாதநிரத்தில் போடிக் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரமொததையைக் கரைத்தபுளியில் கலக்கி பருப்புடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காயமும் அந்தப்பருப்பும் வெந்தபதம் பார்த்து அதில் சம்பாரங்கலந்த கரைத்தபுளியைக் கொட்டி உடனே,

* இச்சோளத்தைக் கஞ்சியாகக் கிழித்து வெங்காயத்தை முதலில் வேகவைப்பது அவ்வெங்காயத்தின் நாற்றம் போவதற்கேயாம். சிலர் அதன் நாற்றத்தைப்போக்கக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்குகிறதும் உண்டு. ஆனால் சோளக்கஞ்சியில் வேகவைப்பதே உதமம்.

உப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இதை யந்தக குழம்பிலபோட்டுச் செம்மை யாய்க்கலந்து தொகிக்கவிட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,
நல்லஜலம் - கால (1) படி, அரிசிமா - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டை யும் கரைத்து, கொடுத்துக்கொண்டு நுகரும் குழம்பில்கொட்டி உடனே கலக்கிக்கொடுத்து ஒரு கொகிகண்டபின்,
நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - கால (1) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 2½-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து குழம்பில கொட்டவேண்டியது என்பது,
பெருங்காயம் - இரண்டு (2) சூ ஏ — இதை ஒரு நுப்பயெண் ஜலத்தில் கரைத்துக் குழம்பிலவிட்டு இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பலவகை மோக்குழம்புகள்.

இது நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அதுபானமான பருப்பு, பச்சடி, புளிகுழம்பு, பருப்புக்குழம்பு முதலிய பதார்த்தங் களைப்போல இதுவும் ஒரு ருசிகரமான அதுபான பதார்த்தமாயிருக்கின்றது

128. ஸாதா மோக்குழம்பு.

தயிர் - ஒரு (1) படி — இதை நாயுறமில்லாமல் கட்டியாயும் புளிப்பாயும் மிருக்கிறதாய்ப் பார்த்து இரண்டரைபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில விட்டு,
நல்லஜலம் - கால (1) படி — இதை ஈயம்பூசின பாதகிரத்திலிருக்கும் தயிரில கொட்டி மத்தினால் செம்மைப்பாடிய கடைநதுவைத்து துக்கொள்ளவேண்டியது
உப்பு - முக்கால் (¼) பலம், அரிசிமா - கால (1) பலம், மஞ்சள்போடி - அரைக்கால (½) படி ஏ — இம்மூன்றையும் ஒன்றிவிட்டு, ஒன்றாய் ஈயம்பூசின பாதகிரத்திலிருக்கும் கடைந்த மேரில போட்டு,
மிளகாய் அரைப (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காயதுருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களில கடலைப்பருப்பை மட்டும் ஊறவைத்திருந்து அது செம்மையாய் ஊறியபின் மற்ற இரண்டு சாமான்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போல கரைத்து ஈயம்பூசின பாதகிரத்திலிருக்கும் தயிரில கலக்கி அந்தப் பாதகிரத்தை அடுப்பினமேல் வைத்து உடனே

பச்சைமிளகாய - முக்கால (1) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி - அரைப (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் சிறிது சிறிதாய் நறுக்கி அடுப்பின் பேரிசிருக்கும் மோகக்குழம்பில் போட்டுக் கலந்து கொடுக்க வேண்டியது பின்பு இதைப் பொங்கும் வரையில் கொடுக்க வைத்துப் பின்பு,

சீரகம் - கால (1) பலம் — இதை உள்ளங்கையில் போட்டுக் கசக்கி அந்த மோகக்குழம்பில் போட்டு மறறெருத்தவைத் துழாவிக்கொடுத்துப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி அந்த மோகக்குழம்பில் போட்டுப் பொங்கிப் போகாமல் இரண்டு நிமிஷம் அடுப்பின்மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு கீழே இறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - அரைப (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

129 ஸாதா பச்சை மோகக்குழம்பு.

தயிர் - அரைப (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாதிரித்தில் கொட்டி அதனுடன் அரைக்காலப்படி ஜலத்தைவிட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - அரைப (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1) ரு எ — இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் கடைந்துவைத்திருக்கும் தயிரில் போடவேண்டியது பின்பு,

தேங்காய்துருவல் முக்கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், பச்சைமிளகாய - முக்கால (1) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணையபோல அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவேண்டியது பின்பு,

நெய் - அரைப (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம். — இப்பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பச்சைமோகக்குழம்பில் கொட்டுவதற்குமுன் கால ரூபாயெடை கருவேப்பிலையை உருவித் தாளிதத்தில் போட்டு அந்த தாளிதத்தை மோகக்குழம்பில் கொட்டவேண்டியது

130. கடலைமா மோர்க்குழம்பு.

தயிர் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாதிரித்தில் விட்டுக் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

- பொடிசேயதவ்ப்பு - முககால (½) பலம், வறுத்த மிளகாயப்பொடி - கால (½) பலம், வறுத்த வெந்தயப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம், — இரத மூன்று பதார்த்தங்களுக்கும் கடைந்த தயிரில் போட்டு,
பச்சை கொத்துமல்லி - கால (½) பலம், பச்சையிளகாய் - அரைப (½) பலம் — இவ்விரணடையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் கையால் நசுக்கிக் கடைந்த தயிரில் பேரடவேண்டியது.
- நல்லஜலம் - கால (½) படி, புளி - அரைப (½) பலம், — இவ்விரணடையும் ஒன்றரைபபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஈயம்பூசின் பாதநிரத்திற்போட்டுக் கலந்ததுகே கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,
கடலைமா - அரைப (½) பலம் — இதைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து அந்நதப் பாதநிரத்தை அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது
- மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டு, அது செம்மையாய்க்கொதித்தபின் மேலே தயாராசெய்து வைத்திருக்கும் காரம் முதலியவைகள் கலந்த கடைந்ததயிரை அதில் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து அரையங்குலம் வறுகிறவரையில் கொதிக்கவைத்து,
நெய் அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கொண்டு 24 வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து குழம்பில் கொட்டவேண்டியது
- கருவேப்பிலை கால (½) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் நெருப்பில் வாட்டிக் குழம்பில் போட்டுக் கீழே இரக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

131 கடலைமா பச்சை மோககுழம்பு.

- தயிர் - அரைப (½) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின் பாதநிரத்திலவிட்டுக் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது
- பொடிசேயத வ்ப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், வறுத்தமிளகாயப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (½) ரூ எ., வறுத்த வெந்தயப்பொடி - வீசம் (½) பலம், கடலைமா - அரைப (½) பலம் — இரதப்பதார்த்தங்களை ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கடைந்த தயிரில் போட்டுப் பின்பு,
பச்சை மிளகாய் - அரைப (½) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விரணடையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கித் தயிரில் போட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து கலந்துகொடுத்தபின்,

நேய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து மேற்படி குழம்பில் கொட்டவேண்டியது.

132. கடுகு தேங்காய மோககுழம்பு.

தயி - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டுச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

போடிசேயதவ்ப்பு - முக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்போடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் கடைந்ததாயிரில் போட்டு,

தேங்காயதருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், ஊறின கட்டைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் — இவற்றை அரைத்துத் தாயிரில் கலக்கவேண்டியது.

பச்சைமிளகாய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைகோத்துமல்லி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நசுக்கிக் காரங்கலந்த தயிரில் போட்டுக் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது. மாறப் பதார்த்தங்களுக்கும் பாகங்களுக்கும் 130-வது கட்டைமா மோககுழம்பைப்போலவே செய்ய வேண்டியது.

133. காயகிழங்குகளின் மோககுழம்பு.

சாராபலபூசினிக்காய, புடலங்காய, வெள்ளடைக்காய, கரைக்காய, வெள்ளிக்காய முதலிய கயப்பிலலாத காயங்களையும், உருளைச்சிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளையும் கொண்டு பின் வருமாறு மோககுழம்பு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஒரு வகைக்காய அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதின் காமபு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்லஜலம் - கால ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசினபாததிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கையில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்குகள் தானகளை அகிறபோட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

நல்லஜலம் அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுக் கீரைத்துக் கொத்து கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - முக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்தமிளகாயப்போடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்தவேந்தயப்போடி வீசா ($\frac{1}{4}$) பலம், மஞ்சள்போடி -

விசம் (½) பலம், பச்சைமிளகாய் - காலேயரைக்கால (½) பச்சை, பச்சைக்கொத்துமல்லி - கால (½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களில் பச்சைமிளகாய் கொத்துமல்லி இவ்விரண்டைத் தவிர மற்றவைகளைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு, பச்சைமிளகாய் கொத்துமல்லி இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிக் கரைத்தபுளியில் போடவேண்டியது. பின்பு,

இஞ்சி - அரைக்கால (½) பலம் — இதை மேலதோலைச் சீவிவிட்டு நன்றாய் அரைத்துக் கரைத்தபுளியில் போட்டுக் கலந்து,

தயிர் - அரைப் (½) படி — இதைச் சொமையாய்க் கடைந்து ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தினி்ருக்குப் கரைத்த புளியில் கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து வெந்துகொண்டிருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கு முச்சு காற்பாகம் வெந்தபின் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தினி்ருக்கும் தயிர் கலந்த கரைத்தபுளியை அதில் கொட்டிக் கொஞ்சம் சுண்டிகிற வரையில் கொதிக்கச் செய்து பின்பு,

கடலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கலக்கிக் குழம்பில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் ஒருசொதி ஈண்டவுடனே ஈரநீர் மோரக்குழம்புகளுக்குத் தாளிதழும் கருவோபிலையும் போட்டதுபோலவே இதற்கும் போடவேண்டியது

134 சேபபங்கிழங்கு மோர்க்குழம்பு.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி, புளி ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

உப்பு - அரைப் (½) பலம் — இதைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் கரைந்த புளியிற் போட்டு,

ஆமணக்கிலை - * பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைக் கீரைநறுக்குவது போல நறுக்கிக் கரைத்தபுளியில் போட்டு,

சேபபங்கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதையும் மேற்படி கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளியில் போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது கிழங்கு வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு, அடுப்பைவிட்டிருக்கிக் கிழங்குகளைமட்டுமே பொறுக்கிக்கொண்டு செமமையாய்க் கழுவி மேற்றோலைப் போக்கித் துண்டுதுண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு காறலைப்போசுகின்

* இவ்விதையைப் போடுவதனால் ஈமைச்சல குணமுள்ள கிழங்குகளின் காரணமாகும் இதைச் சிலர் போடுவதில்லை போடுவதே உத்தமம்.

கிழங்கைக்கொண்டு 133 - வது மோர்க்குழமபைச செயத்து போல மறறப பாசங்களுக்கும் செய்யவேண்டியது.

135. காய் கிழங்குகளின் மற்றொருவகைச் சாதா மோர்க்குழம்பு.

சாமபலபூசினிகராய, புடலங்கராய, வெண்டைக்கராய முதலிய காய்களையும் சேப்பங்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய கிழங்குகளைக் கொண்டு பின்வருமாறு மோர்க்குழம்பு செய்யலாம் ஆனால் சேப்பங்கிழங்கைக்கொண்டு குழம்பு செய்காலை, முதலில் அதன்காரலை 134-வது குழம்பில் கிழங்கின்காரலைப் போக்கியதுபோல போக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஏதாவது ஓர் வகைக் காய் அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதன்காரம்புமுதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் துணிநுண்டாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - கால (½) படி — இதை ஒன்றரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் கொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதிற் போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது.

தயிர் - ஒரு (1) படி. — இதை நாளமில்லாமலும் கடடியாயும் புளிப்பாயுமிருக்கிறதாயப்பாத்து இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிட்டு,

நல்லஜலம் - கால (1) படி. — இதை ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் தயிரில்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கடைந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

உப்பு - முக்கால (½) பலம், மஞ்சளசளபொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஈயம்பூசின பாததிரத்திலிருக்கும் தயிரில் போட்டு,

அரிசிமா - அரைப (½) பலம் — இத்தையும் தயிரில்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துக்கொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - அரைப (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்த்துவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொஞ்சம் ஜலநதெளித்து அரைக்கக் கொண்டு தயிர்நீர்கலக்கி அடுப்பின்பேரிலவைத்து உடனே,

பச்சைமிளகாய் - முக்கால (½) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் கசக்கி அடுப்பினமேல் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் தயிர்நீர் போட்டுச் செம்மையாகக் கலந்துகொடுத்து

நன்றாக கொடுக்கத் தொடங்கியபின் மேலே வேகவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கு செமமையாய் வெந்நீர்ப் பாத் துக்கொண்டு அதை இந்தக் கொடுக்கும் மோககுழம்பிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து இதுவும் செமமையாகக் கொடுத்தாக கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

சீரகம் - கால (1) பலம் — இதை உள்ளவகையில் போட்டுக் கசக்கி மோககுழம்பில் போடவேண்டியது பின்பு கருவேப்பிலை, தாளிதம் இவைகளைச் சாதா மோககுழம்புக்குப் போட்டது போலவே இதற்கு போடவேண்டியது.

136. மிளகு சீரகப் பச்சைமோக்குழம்பு.

தயிர் - அரைப் (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின் பாத்நிரத்திலவிட்டு இந்துடன் அரைக்காலப்படி ஜலத்தைவும் சேர்த்துச் செமமையாகக் கடைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - அரைப் (1) பலம் — இதை அந்தத் தாயிரில்போட்டுக் கலந்து, சீரகம்-கால (1) பலம், மிளகு - கால (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல்-கால (1) பலம் — இம்முன்று பதார்த்தங்களில் தேங்காய்த் துருவல்தவிர மற்றவைகளைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய் போலரைத்துத் தாயிரில்கலக்கவேண்டியது பின்பு,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணீர் வாட்டி மோககுழம்பில் போடவேண்டியது. பின்பு,

நெய் - அரைப் (1) பலம் — இதை ஒரு காண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

அரிசி - அரைக்கால (1) பலம் — இதைக் காய்ந்தநெய்யில் போட்டுக் காண்டிக்காமபின்பு கிளறிக்கொடுத்து உடனே,

சீரகம் - அரைக்கால (1) பலம் — இதை வறுப்படிருக்கும் அரிசிபுடன் போட்டுக் காந்திப்போகாமல் சடப்படவென்கிற சபகத்துடன் சபக்குவமாய்த் தாளிதம் தயாரானவுடனே பச்சை மோக குழம்பில் கொட்டிப் பரிமாறவேண்டியது.

எருபுளி அல்லது காளன்.

இது மலையாள தேசத்திற்குரிய போஜனத்தின் அதுபாக வஸ்து வாய் இருக்கின்றது இத்கேசத்தாரில் பொரும்பானமையோரா இதை விருமபுகித்திலை

நேத்திரங்காய் என்னும் வாழைக்காய் - ஆறு (6) பலம், **நெய்** - பத்து (10) பலம் — இவற்றுள் நேத்திரங்காயின் அடி துணிதோல முதலிய

வைகளைப்போக்கிவிட்டு இரண்டாய்ப் பிளந்து ஒவ்வொரு அங்குல நீளமுள்ளதாயும், சேனையின தோலைப்போக்கி எலுமிச்சங்காயளவு பருமனுள்ள வைகளாயும் தானகளாககி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொண்டு,

மஞ்சட்போடி வீசம் ($\frac{1}{16}$) ௩ எ, புளித்தமோனா - வீசம் ($\frac{1}{16}$) படி.— இவைகளை மேற்சொல்லிய காய்கிழங்கு தானகளிற்போட்டு நன்றாய்ப் பிசறிக்கொடுத்து நல்லஜலத்தைக்கொண்டு கழுவி விட்டு அத்தானகளினமேல் அரையங்குலம் நிறகுமபடியாய் ஜலத்தைக்கொட்டி அதில்,

உப்பு ஆறு (6) பலம், மஞ்சட்போடி சாஸ (1) பலம், மிளகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்வஸ்துக்களில் மிளகு, மிளகாய இவ்விரண்டைமட்டும் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணையிப்போலரைத்துக்கொண்டு இவைகளெல்லாவற்றையும் பாததிரத்திலிருந்தும் ஜலத்தோடுகூடிய தானகளிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அதையடுப்பினபேரில் வைத்து வேகவைக்க வேண்டியது பின்பு அது நன்றாய் வெந்து ஜலமகண்டியபின்,

புளித்ததயிர - ஆறு (6) படி, பச்சைக் கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் வெந்திருந்தும் தானகளில்கொட்டிக்கலந்து கொடுத்து அத்தயிரானது 5 படியாக வறவவிட்டு,

தேங்காய - இரண்டு, சீரகம் - கால் (1) பலம் — இவற்றுள் தேங்காயை உடைத்துப் பூப்போற்றறுவிச் சீரகத்துடன் கலந்து அரைத்து எருபுளியிறகலந்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காயேண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம், கடுகு - ஒரு (1) பலம், வேந்தாயம் - கால் (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித் முறைப்படி தாளித்தஞ்செய்து எருபுளியிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இப்பதாராதம் சேனை, நெருங்கியாய், பூசினிக்காய், உருளைக்கிழங்கு முதலியவைகளைக்கொண்டும் செய்யலாம்

பலவகைக் கூட்டுக்கள்.

இதுவும் மேற்சொல்லிய பருப்பு, பச்சடி, குழம்பு முதலியவைகளைப்போல ஒரு ருசிகரமான அதுபான பதாராதமாயிருப்பது மனசிச சரீரத்திற்கும் ஆரோக்கியமானது இக்கூட்டுகளில் புளிசேராத வறற்றிருப் பொரிச்சகுழம்பு என்றும் சொல்லுவதுண்டு

137. காய்கிழங்குகளின் பொரிச்சகுழம்பு

கொத்தவரைக்காய், புடலங்காய், வெள்ளளிக்காய், பிராகங்காய், அவரைக்காய், வாழைக்காய், பழங்கிக்காய், பூசினிக்காய், முருங்கை

காய முதலிய காயகளைக் கொண்டும், உருளைக்கிழங்கு, சேபபங்கிழங்கு ■ முதலிய கிழங்குகள்கொண்டும் பின்வருமாறு பொரிச்சககுழம்பு செய்யலாம்

ஏதாவது ஓவகைக் காய அல்லது கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம்.—இதன் காமபு முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி —இதை ஒருபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு நாயம்புசின் பாதகிரத்திலவிட்டு அப்பிலைவைத்துக் காயச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கை அதிமபோட்டு வேகவைக்கவேண்டியது

மிளகு - கால (1) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - ஒரு (1) பலம், தேங்காயதுருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம்.—இந்தச் சாமான்களை வெவ்வேறியக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வருத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டனாதது ஓர் பாதகிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பால் கால (1) படி, உப்பு அரைப (½) பலம், வங்கடலைமா - ஒரு (1) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் காதலில் கொட்டிச் செமமையாய்க் கலந்து மேலே வேகவைத்திருக்கும் காய அல்லது கிழங்கு செமமையாய் வெந்தபதம்பார்த்துக்கொண்டு அதில் கொட்ட வேண்டியது அப்படிக்கொட்டியபின் மறுபடியும் செமமையாய்க்கொதிகவிட்டுக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

கருவேப்பிலை - கால (1) பலம் —இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி அந்தப் பொரிச்சகுழம்பிறடோட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்து அதன்பின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், கீழே அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கட்டைப்பருப்பு - கால (1) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து பொரிச்சகுழம்பில் கொட்ட வேண்டியது.

தேவையானால் இப்பொரிச்ச குழம்புகளுக்கு அரைக்காலப்படி துவரம்பருப்பைச் செமமையாய் வேகவைத்துக் காய்கிழங்குகள் நன்றாய் வெந்தவுடனே காரம் முதலியவைகளைப்போடுவதற்குமுன் போடலாம்

* இக்கிழங்குகை குழம்பில் சேர்ப்பதற்குமுன் 180, 189 இப்பக்கங்களில் சொல்லியபடி அதன் 'காறகைப் போகக்கொள்ளவேண்டும்,

138. னால்கோல பொரிச்சகுழம்பு.

நால்கோல் - இருபத்தினைகு (24) பலம் — இதை நான்காய நறுக்கி ஜலத்தில் செம்மையாய வேகவைத்து ஆற்றி அதன் மேற் றேறலை உரித்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாய நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒன்றரைபபடி ஜலம் கொள்ளுந் திற ஒரு சயம்பூசின் பாததிரத்தில் விட்டு 'அடுப்பினமேல வைத்துக்காய்ச்சி நறுக்கிவைத்திருக்கும் நால்கோல தான்களை அதில் போடவேண்டியது

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், மிளகு - கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பரு ப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல து எண்ணெயில் வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ் சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து ஓர் பாததிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால - (½) படி — இதில் அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கல க்கி மேற்சொன்ன நால்கோலில் கொட்டிக் கலந்து கொடுக்க வேண்டியது பின்பு,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம் — இதையும் பொரிச்சகுழம்பிலே போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சம் சுண்டுகிறவரையில் கொதித்தபின்,

வங்கடலைமா - அரைப (½) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பொரிச்சகுழம்பில் கொட்டிக் செம்மையாக கிள ரிக்கொடுத்து ஒரு கொதிகண்டபின் கீழே யிறக்கிக்கொண்டு,

கருவேப்பிலை - கால் (¼) பலம் — இதைக்கொஞ்சம் தண்ணீரில் வாட்டிப் பொரிச்சகுழம்பிற்போட்டு உடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக் கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு 24-வது தாளிதழறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து பொரிச்சகுழம்பிலே கொட்டவேண்டியது

இதில் பருப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டுமானால் 137 - வது பொரிச்சகுழம்பிற்குச் சேர்த்துக்கொண்டதுபோலவே இதற்கும் சேர கவேண்டியது. இதைப்போலவே பீட்டூட், காளீபிளவா, சீமைப் பறங்கிங்காய முதலியவைகளைக்கொண்டும் பொரிச்சகுழம்பு செய்ய லாம். மேற்சொல்லிய 137, 138 இரதலக்கங்கையுடைய பொரிச்ச குழம்புகளில் கண்டிருக்கும் பாலுக்கு பதிலாய் அவ்வளவான ஜலத் தைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

139 காய கிழங்குகளின் கூட்டு.

வாழைக்காய், புட்டிலக்காய், பிரக்கங்காய் முதலிய காய்களையும் உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு * முதலிய கிழங்குகளையுங்கொண்டு பிணவருமாறு கூட்டு செய்யலாம்.

ஏதாவது ஓலாவகை காய் அல்லது கிழங்கு - பதினெட்டு (18) பலம்.— இதை காமபுமுதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு நுண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒன்றரைபபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசின் பாதிரத்திலுவிட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே நறுக்கிவைத்திருக்கும் காய் அல்லது கிழங்கை அதிலே போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், மிளகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம், தேயத்தளளூ - அரைப (½) பலம் — இந்தச் சாமான்களைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வெவ்வேராய் வறுத்து ஒன்றாய்க் கலந்து அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒரு பாதிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால (½) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின் பாதிரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு வெந்நிறொண்டு நிற்கும் காய் அல்லது கிழங்கில் விடவேண்டியது. அந்தக்காய் அல்லது கிழங்கு செம்மையாய் வெந்நிறப்பதம் பார்த்துக்கொண்டு அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து வெந்நிற காய் அல்லது கிழங்கில் விட்டுக் கரையுமளவு கிளிக்கொடுத்து உடனே,

பொடிசேய்த உப்பு ருக்கால (½) பலம் — இதைபும் கூட்டிலபோட்டுக் கலந்துகொடுத்துச் சுண்டுகிறவரையில் கொகித்தபின்,

கருவேபிலை - கால (½) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டிக் கூட்டில் போட்டு உடனே,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது.

தேயையானால் இக்கூட்டுகளுக்கு அரைக்காலப்படி துவரம்பருப்பைச் செம்மையாய் வேகவைத்து காய்கிழங்குகள் செம்மையாய்

* இக்கிழங்கைக் கூட்டில் சோப்பதற்குமுன் 180, 189-வது பக்கங்களில் சொல்லியபடி அதன் காற்சைப் போடுத்கொள்ளவேண்டியது.

வெந்தவுடனே காரம முதலியவைகளைப் போடுவதற்குமுன் கலக வேண்டியது கூட்டை அடுப்பைவிட்டிழைத்துவதற்குமுன் அதாவது கருவேப்பிலையைப்போடுகையில், ஒருபிடி உடலையாகக் கொஞ்சம் ஊர வைத்திருந்து நெய அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக்கூட்டில் போட லாம

140 பாகற்காய்க் கூட்டு.

பாகற்காய் - பதினெட்டு (18) பலம்.—இதை விலலைவிலையாய் நறுக்கி ஒரு ராயம்பூசின் பாததிரத்தில் போட்டுவைத்துக்கொண்டு, எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) —இதைக் கசக்கி நறுக்கி, நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயில் பிழிந்து,

பொடிசெய்த உப்பு - கால (½) பலம்.—இதையும் அக்காயில் போட்டு ஒரு நாழிகைவரையில் மிருதுவாய்க் கையால் பிசைந்துக் கொண்டேயிருந்து 15 நிமிஷம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு செம்மையாய்ப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படிச் செய்வதினால் இதன் கசப்பு நீங்கும் இவ்வாறு கசப்பெடுத்த பாகற்காய்த் தானகளைக்கொண்டு 139-வது காய்கிழங்குகளின் கூட்டைச் செய்ததுபோலவே இதைக் கொண்டும் கூட்டு செய்யவேண்டியது

141. மற்றொருவித பாகற்காய்க் கூட்டு

நல்ல ஜலம் - கால (½) படி, புளி அரைப் (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின் பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொடுத்துக் கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு,

உப்பு - கால (½) பலம், வெல்லம் - அரைக்கால (½) பலம் —இவைகளை யும் கரைத்தபுளியில் போடவேண்டியது

பாகற்காய்-ஆறு (6) பலம்.—இதை விலலைவிலையாய் நறுக்கித் தயாராகி வைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிழைக்கி ஜலத்தை வடித்து விட்டுப் பாகற்காயைப் புதிய ஜலத்தினால் கழுவிப்பிழிந்து சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை வாணலியில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி அதில் கைப்பைப் போக்கி வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டுக் கருநிப்போ காமல வக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேயரைக்கால (1½) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் —இவ் விரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின் பாததிரத்தில் போட்டுச் செம்

மையாயக கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்து விட்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - கால (½) பலம், மிளகு - கால (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம். — இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாயக கலந்து, கொஞ்சம் ஜலநெளித்து வெண்ணெய்போல லரைத்துக்கொண்டு அந்த மொத்தையை தயாராகிவைத்திருக்கும் கரைத்தபுளியில் ககிக் காய்ச்சித் தொகிக் கத கெடவகிணவுடனே, வறுத்துவைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதிற்போட்டுப் பின்பு,

உப்பு காலேயரைக்கால (½) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கூட்டில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்சம் சுண்டு கிறவரையில் கொதித்தபின்,

நெய் அல்லது நெல்லெண்ணெய் அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையுங் கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதையும் ஒருபலம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கூட்டில் விடவேண்டியது

142. பலவகைக் காய்கள்சோந்த் கூட்டு.

நல்ல ஜலம்-மூன்று (3) படி — இதை முன்றரைப படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூரின பாதகிரத்திலவிட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்கரியந்து சதவகைக் கொதிக்கண்டவுடனே,

துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால (½) படி, மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம், நெய் அரைப (½) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றினபின் ஒன்றாயப்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது

பீர்க்கங்காய் - ஆறு (6) பலம் — இதன் தோல நரம்பு காமபு முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

வாழைக்காய் - ஆறு (6) பலம் — இதன் காமபு தோல முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோத்தவரைக்காய் மூன்று (3) பலம் — இதன் துணி, காமபு, நரம்பு, முதலியவைகளைப் போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய்க் கிளரீவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

அவரைக்காய் - ஆறு (6) பலம் —இதன் துனி, காமபு, நாமபுமுதலிய வைகளைப்போக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாகக் கிளளிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

புடலங்காய - மூன்று (3) பலம் —இதை விலலைவிலையாய் நறுக்கிக் கொண்டு அடுப்பினமேல் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு முடி கார்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு ஐந்துவகைக் கான களையும் அந்தப் பருப்பில் போடவேண்டியது.

நிலக்கடலை அதாவது வோக்கடலை-மூன்று (3) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் நெய்யிலவறுத்துச் சிவப்புத்தோலைப் போக்கி மேற்படி தானா ஞுடன் போடவேண்டியது சிலா கடலை, மொச்சைச்சொட டை, காராமணி இவைகளில் எதையாவது அல்லது இந்நான் சையுமாவது வறுத்துப்போடுவதுண்டு அப்படிப்போட்டபின்,

உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், மிளகாய் அரைப் (½) பலம், கோத்துமல்லிரை - காலேயரைக்கால் (½) பலம், மிளகு கால் (½) பலம், கீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம், தேங்காய்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இந்த ஆறு பதார்த்தங்களையும் தனித் தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்துக்கொ ண்டி கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போ லரை தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - காலேயரைக்கால் (½) படி, புளி ஒன்றேழ்க்கால் (1½) பலம் — இவ்விருண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளை எடு ததுவிட்டு அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தைக் கரைத்த புளிரிறகலந்து கலக்கி அடுப்பினப்பேரில் காய்கஞுடன் வெந்து கொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக் காரங்கலந்த கரைத்தபுளியை அதில்கொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கூட்டில் போட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய்-ஒரு(1)பலம், மிளகாய்-அரைக்கால்(½)பலம், கடுகு-கால்(½)பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளித்யு பைபாடி தாளிதம் தயாராசெய்து கூட்டில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை ஒரு ரூபாயை ஜலத்தில் கரை தது அந்தச் சலத்தைக் கூட்டில் விடவேண்டியது

இதில் சுமார ஐந்து அல்லது ஆறு அப்பளங்களையும் கொஞ்சம் கருவடகத்தையும் நெய்யில் பொரித்துப் போடலாம் இக்கூட்டைப் போலவே தனித்தனியாய் ஒவ்வொரு காயகிழங்குகளைக்கொண்டும் கூட்டுசெய்யலாம்.

143 புளியிட்ட அறுகீரை.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி —இதை ஒன்றரைபபடிஜலம் கொள்வதற்கு ஒரு ராயம்பூசின பாதநிரத்தில் விட்டு அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு அரைக்கால (½) படி —அதை அடுப்பினமேல காய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஜலம் சொங்குகத்தொடங்கினவுடனே அதில் கொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது.

இளம் அறுகீரை - இருபத்தினைகு (24) பலம் —இதை ஜலத்தில் செம்மையாய் அலசிக்கழுவிச் செத்தை, குப்பை, பூசசி, புழு இல்லாமல் செய்துப் பொடிபொடியாய் நறுக்கி, அடுப்பினமேலிருக்கும் பருப்பு முக்காறுபாகம் வெந்தபின் பாதத்துக்கொண்டு நறுக்கின அறுகீரையை அதில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடி வைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் —இந்த இரண்டையும் ஒரு ராயம்பூசின பாதநிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பினமேல வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்தவுடனே அதில் இந்தக் கரைத்தபுளியைக் கொட்டி,

உப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைக் கீரையிற்போட்டு நன்றாகக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

மிளகாய் - கால (½) பலம், மிளகு - கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்தூளுல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இந்தப் பதார்த்தங்களை வெவ்வேறாய்க் கொஞ்சம் கெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து அதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து அரைசராலப் படி ஜலத்தில் கரைத்துக் கீரையில் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்துக் கொடுக்க விட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

வறுகட்டைமா - அரைப (½) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துக் கீரையில் கொட்டிக் கலந்துக் கிளறிக்கொடுத்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார் செய்து புளியிட்டகீரையில் கொட்ட வேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதை ஒருபலம் ஜலத்தில் கரைத்து மேற்படி கீரையில் விடவேண்டியது.

இதைப்போலவே வெநதயக்கிரை, பருப்புக்கிரை, தண்டுககிரை முதலிய கிரைகளையும், அகத்திப்பூ, வாழைப்பூ முதலிய பூக்களையும், கத்திரிக்காய், வெள்ளரிககாய், உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய்க்கிழங்குகளையும் செய்யலாம்.

144. நேந்திரங்காய் எரிசேரி.

இது மலையாள தேசத்திருகுரிய போஜனத்தின் 'அறுபாந வுஸ துவாரி'ருக்கின்றது. இதேதேசத்தாரில் பெருமபாணமையோர் இதை விருமபுகிறதிலலை.

கேத்திரங்காய் என்னும் வாழைக்காய் பத்து (10) பலம் — இதன் காமபு, துளி, தோல இவைகளைப்போக்கிவிட்டு நான்காய் (விட்டுப் போகாமல்) பிளந்து மெரிதாயும் விலலைவிலையாடும் நறுக்கி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் களிம்பேராத பாததிரத் திறபோட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

புளித்த மோ - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, மஞ்சட பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) ரூ. எ. — இவ்விவரிணடையும் பாததிரத்திலுள்ள நேநகிரங்காயத் தானில் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து, பின்பு ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க்கமுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு, அநத்ததானில் அது முழுக்கி அதற்குமேல் அரை அங்குலம் ஜலம் யிருக்குமபடி நல்ல ஜலத்தைக்கொட்டி,

மஞ்சள் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ, மிளகு - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகாய் முக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து வெண்ணையபோல வைத்து பாததிரத்தில ஜலத்தோடிருக்கும் நேநகிரங்காய்திறபோட்டு நன்றாய்க் கலந்து அப்பாததிரத்தை அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அநதக் காயானது வெந்து அகியுள்ள ஜலமானது சுண்டிப்போவதற்கு முநதியே அததானகளை நன்றாய் மசித்து, உடனே,

தேங்காய் - ஒன்று (1), சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) ரூ. எ — இவ்விவரிணடில் தேவகாபைப் பூப்போல துருவி மூன்றுபாகமாகக்கி அதில் ஒரு பாகத்தையும் சீரகத்தையும் வெண்ணையோல வைத்து அகிறகொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு குளம்புபோற்கரைத்து மசித்திருக்கும் எரிசேரியிறபோட்டுக் கலந்துகொடுத்து அது நன்றாய்க்கொத்தித்தபின் அடுப்பைவிட்டிரக்கி வைத்துக்கொண்டு, மேலே மீத்துவைத்திருக்கும் தேவகாயின் மூன்றிலேரண்டு பாகத்தை, அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்திருக்கும் எரிசேரியைக் கொள்ளுமபடியான ஓர் வாணலி அல்லது அதைப்போலுறற பாததிரத்திறபோட்டுப் பக்குவமாய் பிரட்டிக்கொண்டே வந்து தது தேவகாயின் ஈரம் நீங்கியபின்,

தேங்காயெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம் — இதை வருபட்டிகொண்டிருக்கும் தேங்காயத்துருவலிற்போட்டு அந்த யெண்ணெய் காயநதவுடனே,

கடுகு - கால (1) பலம், உளுததம்பருப்பு கால (1) பலம் — இவைகளைத் தேங்காயுடன் காயநதுகொண்டிருக்கும் எண்ணெயிற்போட்டு அது சூடப்படவென்கிற சத்தம் கண்டவுடனே, அடுப்பைவிட்டிருக்க வைத்திருக்கும் எரிசேரினை அதிற்கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைப்போலவே சேனை, ரஸ்தாளிவாழைக்காய், பரங்கிக்காய், பயற்றங்காய் முதலிய காயகளைக்கொண்டுமே எரிசேரிசெய்யலாம்

145. வறுதத எரிசேரி.

நெதிரங்காய் பதது (10) பலம் — இதை முந்திய எரிசேரிக்கு நறுக்கியது போலவே நறுக்கி சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய் எண்ணெய் - பதது (10) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிறுவிட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது காயநதவுடனே நெந்கிரங்காய் தான்களை அதிற் போட்டு பசுநிறமாயப்பொரித்தெடுத்துக்கொண்டு அதை நக்கி ஒன்றிரண்டாயத்தாளாகக் களிம்பேராத ஓர் பாதகிரத்திற் போட்டு அந்நெந்கிரங்காய் முழுக்கி அதன்பேரில் அரையங்குலம் நிறகுமபடியாய் ஜலத்தைவிட்டுப் பின்பு முந்திய எரிசேரிக்கு மஞ்சள், மிளகு, மிளகாய், உப்பு முதலியவைகளை அரைத்துப்போட்டு எரிசேரியாகியது போலவே இத்தையும் செயல்வேண்டியது

146 அவியல.

வாழைக்காய், பூசினிக்காய், வேளாளிக்காய், பலாவிரை, இக்காய்களின் தான்கள் - இருபது (20) பலம் — இக்காய்களின் தோலையும் விதையிருந்தால் அவைகளையும் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் களிம்பேற்றாத ஒரு பாதகிரத்திற் போட்டு,

உப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்-அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளை நன்றாய் அரைத்துப் பாதகிரத்திற் விருக்கும் தான்களுடன் போட்டு அத்தாளில் அது முழுக்கி அதன்பேரில் ஒரு அங்குலம் கனமுள்ளதாய் நிறகுமபடி ஜலத்தை விட்டு அடுப்பில்வைத்து வேகவிட்டு அது நன்றாய் வெந்தபின் அதாவது ஜலம் சுண்டியபின்,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - இரண்டு (2) பலம். — இவைகளை நன்றாய் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி

விட்டு அபிப்பில வெநதிறுக்கும் காயகளுடன் கொட்டிக
 நது கொடுத்தது அது கொடுத்தது கொஞ்சம் கண்டியபின்,
 தேங்காய - ஒன்று (1), பச்சையிலகாய - அரைப (½) பலம், கீரகம் - கால்
 (1) பலம் — இவைகளில் தேங்காயை உடைத்து மற்ற சாமான்
 களுடன் சேர்த்து வெண்ணையோலரைத்து காறப்படி கடை
 நத புளித்ததயில கலக்கி அவிசிறிகொட்டி அதுவுன்கொடுக்கத்
 தொடங்கியபின் ஒரு கருவேப்பிலைக் கொத்தை அதிறபோட்டு,
 தேங்காயெண்ணைய - ஒரு (1) பலம் — இதை அவிசிறிகொட்டி கலந்து
 கொடுக்கு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இவவவியலை எப்பொழுதும் எத்தனைவிதக்காயகள் கிடைக்குமோ
 அவைகளெல்லாவற்றையும் சேர்த்துச் செயவது வழக்கம்

147. ஓ ல ன் .

பெரும்பூசினிகாய - பத்து (10) பலம் — பூசினிகாயின் வெகு இளசான
 பிஞ்சை நறுக்கி ஒரு அங்குலநீளம் அரையங்குல அகலம் ஒரு
 நெலின்கனமும் உயர் தானகளாய நறுக்கி ஓ பாததிரத்திற
 போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

தட்டைப்பயிறு - அரைக்கால் (½) படி. — இதை ஓ பாததிரத்திற போட்டு
 ஜலத்தைவிட்டு வேகவைத்து அது நன்றாயவெநதபின் அந்தத்
 தட்டையிறையும் நறுக்கி வைத்திருக்கும் பெரும் பூசினித் தான
 களுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு வேகவைத்து
 அது வெநதபின்,

உப்பு - அரைக்கால் (½) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து அவிசிறி
 போட்டு,

தேங்காய - ஒன்று (1) இதை உடைத்துப் பூப்போலதருவி அதன் பாலே
 பபிழிந்து வெநதிறுக்கும் பயறு, தான இவைகளிற போட்டு
 கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

தேவையானால் ஒன்றரைப (1½) பலம் தேங்காயெண்ணைய ஒன்ற
 ரைப (1½) பலம் ஜலம் இவைகளைகலந்து ஜலனில போட்டு எல்லா
 வற்றையும் நன்றாயக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகை ரஸங்கள்.

நமது ஆகாரத்திற்குரிய அன்னத்திற்கு அதுபானமான பல
 வகை இளக்கமான பதார்த்தங்களில் இது வெகு முக்கியமானதும், சரீ
 ரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும் நாவிற்கு ருசியையும் நகர்ப்படியான
 பதார்த்தமாயிருக்கின்றது இதைச் செய்வதற்குமுன் இதற்கு வேண
 டிய ரஸப்பொடியைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால்
 அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

148 ரஸப்பொடி.

மிளகாட-இருபது (20) பலம் | சீரகம்-ஒரு (1) பலம்
கொத தமலலிவிர-பன்னிரண்டு (12) பலம் | வெந்தாயம்-அரைப (½) பலம்
மிளகு-நான்கு (4) பலம் | கடுகு-அரைப (½) பலம்

மேற்சொல்லிய சாமான்களில் மிளகாயைமட்டும் அதன காமபு முதலியவைகளைப் போகக்கிடந்து ஒரு பலம் நல்லெண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல் பக்குவமாய் (சுருஞ்சிவப்புவாணம் ஆகுமபடி) வறுத்து, ஓர் முதத்தில எடுத்துவைத்துக்கொண்டு மற்ற வஸ்துக்களில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமலே பக்குவமாய் வறுத்துத் தனித்தனியே பொடிசெய்து பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய் கலந்து வைத்துக்கொண்டு, வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் செம்மையாய்ப் பொடித்து மற்றப் பொடியுடன் சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்தது மூங்கிறப்படி, சந்தனமரவை, கற்சட்டி இவைகளிலேகாவது ஒன்றில் போட்டு வாசனைபோகாமல் நன்றாய் மூடிவைத்துக்கொண்டு பின்னால் ரஸப்பொடி என்று செல்லுகிற விடங்களில் இப்பொடியை உபயோகிக்கவேண்டியது அன்றியும் மேற்சொல்லிய சாமான்களின் பொடியை ஒன்றாய்க் கலக்காமல் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு வெவ்வேறாக எடுத்துக் கொடுவதுமுண்டு ஏனென்றால் சில ரஸங்களுக்கு இப்பொடிகளில் சிலவற்றை நீக்கியும், சில ரஸங்களுக்கு இப்பொடிகளிலேதாவதொன்றை அதிகமாகியும் போடுவதற்கு யுகூலமாரிநுகரும் பொருட்டேயாம் இப்பொடியானது செய்து எட்டுநாள் வரையிலும் வெகு வாசனையாயும் நுசியாயுமிருந்து பின்பு நாளாபட நாளாபட நுகரியும் வாசனையிலும் குறைந்துகொண்டே வரும் ஆகையால் இப்பொடியை எட்டுநாள்களுக்கு ஒருதடவை அல்லது பத்தின்கட்கு ஒருதடவை செய்துவைத்துக்கொள்வதே அருத்தம் இவ்வாறு பொடியை உபயோகிப்பதுமன்றி அன்றளமைக்குச் சமப்படுத்தித் துரைத்தும் போடலாம்

149. துவரம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி —இதை ஆறுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுச் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு அரைப (½) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் அரைப (½) பலம், மஞ்சள்பொடி அரைசகால் (½) பலம் —இப்பதார்த்தங்களைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்ப் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கின்பின் ஜலம் நிரப்பின் ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு தவலையை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு பருப்பு செம்மையாய் வெந்து பூப்போலான பதம்பாத்துக்கொண்டு அந்தப் பாத்திரத்தை அடுப்பைவிட்டிருக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மிள்காய - அரையேயரைக்கால (½) பலம், கொத்துமல்லீரிரை காலேயரைக்கால (½) பலம், மிளகு - மூன்றுவீசம் (3) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெய்விட்டுவறுத்து அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம் — இவ்விண்ணிடயும் இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகி ஒரு சாயம்பூசின பாத திரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுக் காய்ச்சவேண்டியது. பின்பு அரைத்துவைத்திருக்கும் காரத்தை ஓர் பாததிரத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துக் கொடுக்கும் புளியில்கொட்டி,

உப்பு - இரண்டேகால (2½) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் காரங்கலந்தபுளியில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணில வாட்டிக் கொடுக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டு,

கொத்துமல்லி - அரைக்கால (½) பலம் — இதை ஜலத்துடன் கழுவி வேரைக் கிள்ளிவிட்டுக் கொடுக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டு, அந்தப்புளிஜலம் கால அங்குலம் வற்றுமவரைவில் சொத்திதரின் அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பிலிருந்து பருப்புக் கட்டை * இழுத்துக் கொட்டவேண்டியது. அந்தப்பாததிரா நிரம்பாமலிருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலத்தை அந்தப்பருப்பிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கரைத்துப் பாததிரம் நிரம்பக் கொட்டவேண்டியது. அதன்பின் அந்தப் பருப்புஸத்திலிருந்து நான்கு அல்லது ஐந்து கரண்டியளவை மாற்றி ஒரு சிரிசாயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டுப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அப்புறம் அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொடுத்துப் பொங்கிவருகையில் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதில் கொட்டிவிடவேண்டியது. (இப்படி எடுத்துவைத்திருந்து கொட்டுவது பொங்கிச் சிந்தாமலிருப்பதற்கேதான்) பின்பு,

நெய் - அரைப (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விண்ணிடையுங்கொண்டு ஓர் இருப்புக்கரண்டியில் 2½ - வது தாவிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி உடனே,

* பருப்பு வேகவைத்த ரசத்துடன் கூடிய மஞ்சளநிரமான ஜலத்திற்குத் சட்டென்று பெயர்,

காயம் - இரண்டு (2) ரூ. ௪ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்தி
ருந்து கரைத்து ஜலத்தை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

150. மற்றொருவிதத் துவரம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி. — இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு
பாத்நிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தபின்,

துவரம்பருப்பு - அரைப (½) படி, நெய் அல்லது நெல்லெண்ணெய் -
அரைப (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் —
இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜல
த்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் போட்டு அதுவும் கொதிக் கத்
போடவசியெய்தினே ல்லம் நிரப்பின ஒரு பாத்நிரத்தை அதன்
பேரில் மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு துவரம்பருப்புப் பரு
க்கப்போல் வெந்தபின் இரக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரு
டையும் இரண்டரைபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின
பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலி
யவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி,

உப்பு - இரண்டேகால் (2½) பலம் — இதையும்போட்டுப் பின்பு, வறுத்த
மிளகாய்ப்பொடி - அரையேயரைக்கால் (½) பலம், வறுத்த கோத
துமல்லி விரைப்பொடி - காலேயரைக்கால் (½) பலம், வறுத்த கீர
கப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், வறுத்த வெந்தயப்பொடி -
வீசம் (½) பலம், வறுத்த கடுதப்பொடி - வீசம் (½) பலம். —
இப்பொடிகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கொதிக்கும் புளிஜலத்
தில் போடவேண்டியது அல்லது இதத்தனித்தனிப் பெரிய
சூக்குப் பதிலாய்க் கலந்துவைத்திருக்கும் ரஸப்பொடியில் ஒன்
றேகால் (1½) பலம் நிறையுள்ளதைப் போடவேண்டியது.

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்
னில் வாட்டிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் (½) பலம் — இதன் வேர்களை நறுக்கிவிட்டு
மற்றதைக் கழுவித் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு
அந்தரஸம் கால் அங்குலம் சுண்டும் வரையில் கொதிக் கவிட்டுப்
பிறகு முன்னால் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பருப்புக்கட்டைச்
செம்மையாய்க் கரைத்து அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டி
ருக்கும் ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது மேற்படி ரஸம் கொ
திக் கும் பாத்நிரம் நிரம்பியிருந்தால் மூன்று அல்லது நான்கு
கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில்
எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு அடுப்பினை

பேரிருக்கும் ரஸம் செம்மையாய்க் கொடுத்தபு பொங்குந்
தல,

நெய் - அரைப (½) பலம் — இதை ஒரு காண்டிலில் விட்டு அடுப்பில்
வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைக்கால (½) பலம் — இதைக் காய்ந்த நெயரில் போட்டுச்
சடப்படவென்கிற சத்தம் நின்றவுடனே தாளிதம் பசுருவமாயிற்
றென்றறிந்து அதை உடனே ரஸத்திலே கொட்டி மணம்போகா
மல அதனேபேரில் ஒரு பாதத்தினை மூடி வைத்திருந்து சினபு
எடுக்கத்துவைத்திருக்கும் மூன்று அல்லது நான்கு காண்டி ரஸத்
தை அதற்கொட்டி இறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

காயம் இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் சாறுபுது
அதனை சலத்தை அகில கொட்ட வேண்டியது

மேறசொலவிய இரண்டு ரஸம் என்றும் அந்த இரண்டரைபாடி ஜலம்
கொள்ளுகிற பாதத்திரத்திற்குக் குறைவாயிருந்தால் உப்பு, புளி, சாரம்
முதலியவைகள் அதிகமாயிருக்கும் நிரம்பிச் சரியாயிருந்தால் சம
ரஸத்தை யுடையதாயிருக்கும்

* 151. வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு சோந்த

பருப்புரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) பாடி — இதை ஆறுபாடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர்
தவளையிலவிட்டுக் காய்ச்சியதில்,

துவர்ப்பருப்பு - அரைப (½) பாடி, நெய் அரைப (½) பலம், மஞ்சள்போடி -
அரைக்கால (½) பலம். — இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒன்றின்பின்
ஒன்றாய்ப் போட்டு ஜலம் நிரப்பின ஒருபாதத்திரத்தைக்கொண்டு
அதை மூடிவைக்கவேண்டியது அப்பாடி ஜலம்நிரப்பாத் பாதத்
திரத்தைக்கொண்டு மூடி ஓர் ஆவியானது வெளியேபோய்விடும்

மிளகாய் - முக்கால (¾) பலம், கொத்துமல்லிவிரை அரைப (½) பலம்,
மிளகு - மூன்றுவிசம் (¾) பலம், கீரகம் - அரைக்கால (½) பலம்,
வெந்தயம் - விசம் (¾) பலம், கடுகு - விசம் (¾) பலம், உளுத்தம்
பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம், தேய
த்தள்ளு அரைப (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்
வெங்காயம் - ஒன்றரைப (1½) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு - அரைப
(½) பலம். — இந்தப் பதார்த்தங்களில் வெங்காயம் வெள்ளைப்
பூண்டு ஆகிய இவ்விரண்டைத்தவிர மற்றவைகளை இரண்டு
பலம் நெய்யைக்கொண்டு தனித்தனியே வறுத்தெடுத்ததுக்கொ
ண்டு அதன்பின் வெங்காயத்தின் மேற்றேறலை எடுத்துவிட்டுச்
சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி காலபலம் நெய்யில் வறுத்துக்

கொண்டும், வெள்ளைப்பூண்டின் தோலை உறித்துப் பருப்பை காற்பலம் நெய்மீலவறுத்துக்கொண்டும், பின்பு இப்படி வறுத்த எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் ஓர் கலவரவில் போட்டுக் கால படி ஜலமவிட்டு வெண்ணெய்போல வைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லஜலம் அரைப (½) படி, புளி-மூன்றேகால (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாதகி ரத்திலபோட்டுக் கரைத்துக் கொதுகொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சவேண்டியது

உப்பு இரண்டேகால (2) பலம்.—இதைக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் புளிஜலத்தில் போட்டுக்கொதுகியிஷம் கொடுக்கபின் அவரது வையத்திருக்கும் சமையரகைக் கொஞ்சம் ஜலமவிட்டுக்காய்ந்து கொடுக்கும்படியில் கொட்ட வேண்டியது பின்பு மூன்றுமிஷம் கொடுத்தபின்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், கோத்துமல்லி - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் முன் ரஸங்களுக்குட் போட்டது போலவே இதற்கும் போட்டுப் பின்பு அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செமமையாய் வெந்திருந்தால் அதின் ஜலம் அல்லது கட்டைக் கொதிக்கும் புளிஜலத்தில் கொட்டவேண்டியது அந்தப்பாதகிரம் நிமிர்மச்சிருந்தால் பருப்பில் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுச் செமமையாய்க் கரைத்து பாதகிரம் நிர்மபக் கொட்டவேண்டியது அப்படிச் கொட்டியபின் அதிலிருந்து இரண்டு மூன்று கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸம் செமமையாய்க் கொதித்துப் பொங்கும் தருணத்தில்,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், கடுகு - கால (7) பலம்.—இவ்விரண்டையும் கொண்டு 24-வதுதாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து கொதிக்கும்ரஸத்தில் கொட்டி உடனே மூடிவைத்துக்கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் எடுத்து வைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதில் கொட்டிக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

காயம் - இரண்டு (2) குள — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

152 வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு சோந்த

மற்றொருவித பருப்புரஸம்.

நல்லஜலம்-இரண்டேகால (2) படி. —இதை நான்குபடி ஜலம்கொள்ளுகிற ஓர் தவிலையில் விட்டுக் காய்ச்சி அது கொதிகண்டவுடனே,

துவாம்பருப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், நெய் - கால (½) பலம், மஞ்சள் பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் போட்டு ஜலம் நிரப்பின் ஒரு பாததிரத்தைக்கொண்டு தவளையினவாயை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு பருப்பு செம்மையாய் வெந்த பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதையும் வெந்திருக்கும் பருப்பில் போட்டுப் பின்பு,

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - அரைப (½) பலம், வறுத்த கோத்துமல்லிவிரைப் பொடி - காலேயரைக்கால (½) பலம், வறுத்த மிளகுபொடி - மூன்று வீசம் (1½) பலம், வறுத்த கீரகப்பொடி - வீசம் (1½) பலம், வறுத்த வெந்தயப்பொடி வீசம் (1½) பலம், வறுத்த கடுகுப்பொடி வீசம் (1½) பலம். — இப்பொடிகளையும் வெந்த பருப்பில் போட்டு உடனே,

கடலைப்பருப்பு கஹ (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால (1) பலம், தேய த்த எள்ளு - அரைப (½) பலம், கொப்பரைத்துருவல் - அரைப (½) பலம், வெங்காயம் - அரைப (½) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு கால (½) பலம் — இவ்வுபபதார்த்தங்களில் வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு இவைகளைத்தவிர மற்றப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்த்தனியே கொஞ்சம் 'நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டும், வெங்காயத்தின் மேற் றேலை உரித்துச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டும், வெள்ளைப்பூண்டின் மேற் றேலை உரித்து அந்தப் பருப்பைக் கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக் கொண்டும், பின்பு வறுத்துவைத்திருக்கும் எல்லாப் பதார்த தங்களையும் ஒன்றாய் கலந்து ஒருகலையரில் போட்டுப் பின்பு,

வறுகடலை - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதையும் அந்த உரலில்போட்டுக் காய்ப்படி ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மிளகு - கால (½) பலம் — இதை நெய்யில்வறுத்துக் கொஞ்சம் நனக்கி அதையும் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரத்தை யும் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பில் போட்டுக் கலந்துகொ டித்து,

கருவேப்பிலை - அரைப (½) பலம், கோத்துமல்லி - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குப்போட்டது போலவே போட்டுக் கொஞ்சம் கொதித்தபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக் கால (½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் கொண்டு 24-வது தாளித் முறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து ரஸத்

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.

தில திகாடடி உடனே ஒரு பாததிரத்தைக்கொண்டு அதை மூடிவைத்திருந்து,
காயம் இரண்டு (2) கு. எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊரவைத்தி
 ருந்து பின்பு கரைத்து அந்தத்தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவே
 ண்டியது. பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டதற்கிப் பரிமாறுவ
 தற்குச் சமையுன,
எலுமிச்சம்பழம் — இரண்டு (2) — இதைப் பெரியதாய்ப்பார்த்துக் கசக்கி
 அரிந்துவிதைக்கோ = திராத்துவிட்டு ரஸத்தில் பிழியவேண்டும.

153. கடலைப்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி — இதை ஐந்துபடி ஜலம் கொள்ளுந்
 ஒரு பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காயச்சி,
கடலைப்பருப்பு - அரைப (1) படி — இதை அந்தக் கொதிக்கும் ஜலத்
 திற போட்டு வேகவைக்கவேண்டியது அது செம்மையாய்
 வெந்தபின் 149 - வது துவரம்பருப்பு ரஸத்தைச் செய்த்து
 போலவே இறையும் செய்யவேண்டியது

154 பயற்றம்பருப்பு ரஸம்.

ஜலம் - மூன்றரைப (3½) படி, **வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - அரைப (1)**
 படி — இவைகளில் பருப்பை 79 வது பக்கத்தின் 9 - வது
 பாராவிற சொல்லியபடி வறுத்துக்கொண்டு 149-வது துவரம்
 பருப்பு ரஸத்தைப்போலவே இறையும் செய்யவேண்டியது
 ஆனால் இப்பருப்பு துவரம்பருப்பு கடலைப்பருப்பு இவைகளைப்
 போலத்தன் உறுதியில்லாததினால் உப்பு புளி இவ்விரண்டை
 மட்டும் அடியில் சொல்லியிருக்கும் நிறைப்படி போடவேண்
 டியது.

புளி இரண்டரைப (2½) பலம், உப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இவைக
 ளைக்கொண்டு இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுந் ஒரு ரயம்பூ
 சின பாததிரத்திலேயே செய்யவேண்டியது

155 மொச்சைப்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் இரண்டு (2) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்
 றுந் ஒரு ரயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்
 வைத்துக் காயச்சிப் பின்பு,

மொச்சைப்பருப்பு - கால (1) படி, மஞ்சள்போடி - வீசம் (½) பலம் —
 இவ்விரண்டையும் கொத்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்
 றின்பின் ஒன்றாய் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கின
 பின் மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது.

- நல்லஜலம் - அரைப (1) படி, புளி - இரண்டரைப (2½) பலம் — இவ்வி ரண்டையும் ஒரு சிறிய ஈயம்பூசின பாதத்திற் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அங்ஙனம்,
- உப்பு - ஒன்றேழுக்கால் (1½) பலம் — இதைப் போட்டு அடுப்பின்பே ரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் மொச்சைப் பருப்புச் செம் மையாய் வெந்திருந்தால் அதில் இந்த உப்புக்கலந்த கரைத்த புளியைக் கொட்டி உடனே,
- ரஸபொடி - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதையும் அடுப்பின்பேரில் பருப் புடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளிச்சலத்தில் போட்டுப் பின்பு,
- கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், பச்சைக்கோத்துமல்லி - அரைக்கால் (½) பலம் — இவ்வி ரண்டையும் முன் ரஸங்களுக்குப் போட்டது போலவே இதற்கும் போட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,
- நெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (½) பலம், கீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம், வெந்தயம் வீசம் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24 - வது தாளித் முறைப்படி தாளிதம் தயாராய்ந்து ரஸத்திற் கொட்டி உடனே அந்தக் கரையையையும் முழுகி எடுக்கவேண்டியது பின்பு,
- காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில்விட்டுக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

156. கொள்ளு (காணம்) ரஸம்.

- நல்லஜலம் மூன்று (3) படி — இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற தவலையில்விட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது
- வறுத்தகொள்ளு - அரைப (½) படி, நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் - முக் காற (¼) பலம், மஞ்சளபொடி - கால் (¼) பலம், — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாதத் திற் கொண்டு அந்தத் தவலையின்வாயை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு,
- மிளகாய் - அரைப (½) பலம், மிளகு - கால் (¼) பலம், கோத்துமல்லி விரை - அரைப (½) பலம், கீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம், வெந்தயம் - வீசம் (½) பலம், கடுகு - வீசம் (½) பலம் — இப்பதார தங்களைக் கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு,

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.

கோப்பரை அல்லது தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப் (2½) பலம்.—இதையும் கொஞ்சம் வறுத்ததுகொண்டு முன்னால் வறுத்து வைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களுடைய இடையிலும் ஒன்றாய்க் கலந்துகொண்டு அரைக்காற்படி ஜலத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்த் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணையபோலரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்லுலம் - அரைப் (½) படி, புளி - இரண்டேழுக்கால (2½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் சுயம் பூசின பாத்நிரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

உப்பு ஒன்றேழுக்கால (1½) பலம்.—இதைக் கொடுக்கும் கரைத்தபுளி ஈரல் போட்டு,

கருவேப்பிலை இரண்டு (2) பலம், கோததுமல்லி அரைக்கால (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குத் தயாராக் கிப் போட்டதுபோல போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின், வெந்துகொண்டிருக்கும் கொள் செம்மையாய் வெங்கிருந்தால் அதைச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து கரைத்துக் கட்டைக் கொடுக்கும் புளியில்கொட்டி அந்த ரஸத்திலிருந்து நான்கு அல்லது ஐந்துகாண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் காரத்தைக் கரைத்து மறுபடியும் ரஸத்தில் கொட்டி ஒருதடவை செம்மையாய்க் கலக்கிக்கொடுத்து மேற்சொல்லிய அளவின்பிரகாரம் கொஞ்சம் ரஸத்தை வேறொரு பாத்நிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு, அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் ரஸத்தைச் செம்மையாய்க் கொடுக்க விட்டுப் பொங்குந் தருணத்தில்,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றேகால (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால (½) பலம்.—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தை அதிற் கொட்டிக் கீழே இரக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

காயம் இரண்டு (2) கு எ.—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது. பிரியமிருந்தால்,

வேங்காயம் - முக்கால (½) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு - காலேயரைக்கால (½) பலம்—இவ்விரண்டையும் மேற்சொல்லி எடுத்துவிட்டுச்

சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நெய்யில் வறுத்துச் சம்பாரச சாமான்களுடன் சோத்து அரைத்து, ரஸ்தகில் சோத்துக் கொள்ளலாம்.

157. பச்சை மொசைக்கொட்டைசோந்த

பருப்புரஸம்.

நல்லஜலம் நான்கு (4) படி—இதை ஆறுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற 'ஓ' தவிலையில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

துவரம்புருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்—இம்மூன்றையுங் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போடிக் கொதிக்கண்டவுடனே, ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாத்திரத்தைக்கொண்டு தவிலையினவாயை மூடி வைக்கவேண்டியது

மிளகாய் - அரையேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கோத்துமல்லிலிரை - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகு - கால (1) பலம், கீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வெந்தயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், கடுகு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், உளுத்தம்புருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்புருப்பு - கால (1) பலம், தேயத்தளள் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்ததுருவல் ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம்—இச் சாமான்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டுத் தனித்தனியே வறுத்து ஓர் கலவரலில்போட்டுக் காறபடி ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வறுக்கலை - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைமொச்சைக்கொட்டை - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி—இவ்விரண்டையும் ஓர் ரயம்பூசின் பாத்திரத்தில் போட்டு அடுத்துடன் அரைத்துவைத்திருக்கும் சம்பாரசத்தையுங் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம்—இதை இரண்டரைபபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ரயம்பூசின் பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே காரங்கலந்து அதற்குக் கும மொசைக்கொட்டையை அகில கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது இப்படியே இரண்டொருதடவை கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து மொசைக்கொட்டை வதங்கினபின், அடுப்பின்பேரில் வெந்துகொண்டிருக்கும் பருப்பு செம்மையாய் வெந்திருந்தால் அதன் கட்டைமாதிரம் மொசைக்கொட்டையில் கொட்டி மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தக்கொட்டை வெந்தபதம் பாத்துக்கொண்டு,

கல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்திற்போட்டுச் செமமையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் புளிஜலத்தை வெந்துகொண்டிருக்கும் மொசசைக் கொட்டையில கொட்டவேண்டியது அப்படிச் சொட்டியபின் அப்பாத நிரம் நிரம்பாமலிருந்தால் அது நிரம்பப் போதுமான ஜலத்தைக் கட்டெடுக்கத் துவரம்பருப்பில் கொட்டிப் பிசைந்து அந்தப்பருப்புஜலத்தை ரஸத்தில் கொட்டி அதிலிருந்து இரண்டு அல்லது மூன்று கரண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு உடனே,

உப்பு - இரண்டேசால் (2½) பலம்—இதைக் கொடுக்கும் ரஸத்தில் போட்டு உடனே,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், கோத்துமலி - அரைக்கால் (½) பலம்—இவ்விரண்டையும் முந்திய ரஸங்களுக்குப் போட்டதுபோல தயாராயெய்துப் போட்டு அது செமமையாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம்—இவ்விரண்டையும் கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராயெய்து ரஸத்தில்கொட்டி அக்கரண்டியையும் ரஸத்தில் முழுசுச் செய்து கொடுக்கவேண்டியது அதன்பின் எடுத்துவைத்திருக்கும் ரஸத்தையும் அதற்கொட்டி மேலொரு பாததிரத்தை இரண்டு நிமிஷமவரையில் மூடி வைத்திருந்து பின்னால் அடுப்பைவிட்டிருக்கவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ—இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத்தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது பிரியமிருந்தால்,

வேங்காயம் அரைப (½) பலம், வேளாம்பூண்டு - காலேயரைக்கால் (½) பலம்—இவ்விரண்டையும் அதின் தோலைப்போக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யிலவறுத்து மேற்சொல்லிய சம்பாரச சாமான்களுடன்சேர்த்து அரைத்து ரஸத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

158. பச்சை மொசசைக்கொட்டை ரஸம்.

கல்லஜலம் - இரண்டரைப (2½) படி—இதை மூன்றரைப்படி பலம் கொளுத்தி ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலக் காய்ந்து சதவகைக்கொதி கண்டவுடனே,

பச்சைமொச்சைக்கொட்டை - அரைப (½) படி, நெய் அரைப (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம்.—இவைகளைக் கொதித்

துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் ஒளியினபின் ஒன்றாயப்போட்டு அவைகளும நன்றாயக கொதிக்கத் தொடங்கியபின் ஜலம் நிறைந்த ஒரு பாத்நிரத்தை அதன்பேரில் சூழவைத்திருந்து மொசைசைக்கொட்டை செம்மையாய வெந்தபதம் பாதத்துக்கொண்டு அதில் இரண்டு கரண்டியளவு கொட்டைபை இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி, புளி - இரண்டேழுக்கால் (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் மொசைசைக்கொட்டையில் கொட்டவேண்டியது பின்பு,

உப்பு-இரண்டு (2) பலம்.—இதையும் அந்த ரஸத்திற்போட்டு உடனே, வறுத்தமிளகாயப்பொடி-முககால் (½) பலம், வறுத்த கோத்துமல்லி விறைப்பொடி - அரைப (½) பலம், வறுத்தமிளகுபொடி - கால் (1) பலம், வறுத்தசீரகப்பொடி-அரைக்கால் (½) பலம், வறுத்தவெந்தயப் பொடி - வீசம் (1½) பலம், வறுத்தகடுகுபொடி - வீசம் (1½) பலம்.—இந்தப் பொடிகளையும் ரஸத்திற்போட்டு உடனே,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம், கோத்துமல்லி அரைக்கால் (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் முங்கியாஸங்குருகுப் போட்டதுபோலவே இந்நரஸத்திலும் போட்டு அது கொஞ்சம் சுண்டியபின் எடுத்து வைத்திருக்கும் மொசைசைக்கொட்டைக் களை கையினால் பிசைந்து ரஸத்தில் போடவேண்டியது

நெய் - அரைப (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், மிளகாய - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராயது ரஸத்தில் கொட்டி உடனே சூழவைக்கவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ரஸத்தில் ஊறவைத்திருந்து தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

159. கொட்டு ரஸம்.

நல்லஜலம் - இரண்டரைப (2½) படி, புளி - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டுச் செம்மையாயக் கரைத்துக் கொது கொட்டை முதலியவைகளைப் பிழிந்தெறிந்துவிட்டுத் தெளியவைக்கவேண்டியது அது செம்மையாயத் தெளிந்தபின் அதைக் கலக்காமல் ஒன்றேகாலப்படியளவு தெளிவுஜலத்தை மறறொரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காயச்சவேண்டியது. அடிவண்டலை வேறே எதற்காவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

உப்பு - அரைப (½) பலம், **வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால்** (½) பலம், **வறுத்தமிளகுப்பொடி - அரைக்கால்** (½) பலம்.—இம்மூன்றையுங் காய்ந்துக் கொண்கருகும் புளித்தெளிவில் போட வேண்டியது.

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (½) பலம், **கோத்துமல்லி - அரைக்கால்** (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் மறற ரஸகங்கருகுப் போட்டது போலவே இதிலும் போட்டு உடனே,

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், **தேங்காய்த்துருவல் - அரைப** (½) பலம்.—இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யை விட்டு வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டரைத்து அந்த மொத்தையைக் கொதித்துக் கொண்டு ருக்கும் ரஸத்தில் கரைக்கவேண்டியது. இப்படி எல்லாவற்றையும் போட்டு அது நன்றாக கொதித்தபின் பொங்கி வழியவொட்டாமற் செய்து பின்பு,

கெய - அரைப (½) பலம், **மிளகாய - அரைக்கால்** (½) பலம், **கடுகு - அரைக்கால்** (½) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராயெய்து ரஸத்தில் கொட்டி உடனே அதை மூடிவைக்க வேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ—இதை இரண்டுரூபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது

160. மற்றொருவிதக் கொட்டுரஸம்.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி.—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாதிரித்திலு்விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய - அரைக்கால் (½) பலம், **மிளகு - கால்** (1) பலம், **சீரகம் - அரைக்கால்** (½) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு - கால்** (1) பலம், **தேங்காய்த்துருவல் - அரைப** (½) பலம்.—இப்பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் நெய்விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போல ரைத்து ஈயம்பூசின பாதிரித்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பின் பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

உப்பு - அரைப (½) பலம்.—இதைக் கொடுக்கும் காரங்கலந்த ஜலத்தில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - அரைக்கால் (½) பலம்.—இதைக் கொஞ்சம் தண்ணில் வாட்டி ரஸத்திலபோட்டுப் பின்பு,

புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம்.—இதைச் செம்மையாய் பிசைந்து கலவையோ லுருண்டையெய்து, அதை ரஸத்தில் போடவேண்டி

யது. இவைகளை யெல்லாம் போட்டுக் கொஞ்ச நேரம் நன்றாகக் கொதித்தபின் பொங்கி வழியாமற் செய்து,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு ஒரு கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி பக்குவமாய்த் தாளிதம் தயாரா செய்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதை ஒருகுபாயெடை ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விட வேண்டியது

161. மிளகு ரஸம்.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு சுயம்பூசின பாத்மிரத்தில் விட்டுக்கொண்டு,

மிளகு - அரைப (½) பலம், துவரம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) பலம், மிளகாய் அரைக்கால் (½) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் நெய்விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்துப் பின்பு ஒன்றாகக் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து சுயம்பூசின பாத்மிரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காயச்சவேண்டியது

உப்பு - அரைப (½) பலம், பால் - கால் (¼) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைச் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாகக் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், சீரகம் - கால் (¼) பலம் — இவைகளில் நெய்யை ஒரு கரண்டியிலவிட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தபின் அதில் சீரகத்தைப் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

162. மற்றொருவித மிளகு ரஸம்.

நல்லஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒருபடி ரஸம் கொள்ளுகிற ஒரு சுயம்பூசின பாத்மிரத்தில்விட்டு,

மிளகு - அரைப (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து சுயம்பூசின பாத்மிரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் கரைத்து அதை அடுப்பின்பேரில வைத்துக்காய்ச்சி,

உப்பு - கால (1) பலம், பால் - கால (1) படி - --
கொதிகரும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாக கொதித்துக்
கொஞ்சம் சுண்டியபின்,
நெய் - அரைப (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம் -- இவ்விரண்
டில் நெய்யை ஓர் கரண்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி யதில் சீரகத்
தைப் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

163. இன்னமொருவித மிளகு ரஸம்.

நெய் - ஒரு (1) பலம். — இதை ஒன்றரைபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு
நாயம்பூசின் பாத்திரத்தில் விட்டு அதை அடுப்பின்பேரில்
வைத்துக்காய்ச்சி யதில்,
மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்
தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கட்டைப்பருப்பு - கால (1) பலம் --
இவைகளைப் போட்டு 24-வது தாளிதமுரைப்படி தாளிதம்
தயாராசெய்துகொண்டு,
நல்லஜலம் - அரைப (½) படி -- இதை அந்தத்தாளிதத்தில் கொட்டி,
கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் -- இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாடிய
தாளிதத்தில் கொட்டியிருக்கும் உதத்தில் போட்டு,
நெய் - அரைப (½) பலம் -- இதை ஒரு கரண்டியில்விட்டுக் காய்ச்சி
அதில்,
மிளகு - அரைப (½) பலம் -- இதைப் போட்டு வறுத்தெடுத்து ஒன்றிர
ண்டாய உடைத்து அந்தரஸத்தில் போடவேண்டியது
கோப்பரைதருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் -- இதை அம்மியில் போட்
டரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் நரைத்து ரஸத்தில் கொட்டி
உடனே,
உப்பு - கால (1) பலம், பால் - கால (1) படி -- இவ்விரண்டையும் ரஸத்
தில்போட்டு அது நன்றாக கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டிய
பின் ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கிவைத்துக்கொண்டே வேண்டிய
யது

164. சீரக ரஸம்.

நல்லஜலம் - ஒரு (1) படி -- இதை ஒன்றரைபடிஜலம் கொள்ளுகிற
ஒர் நாயம்பூசின் பாத்திரத்தில் விட்டுப் பின்பு,
சீரகம் - அரைப (½) பலம் -- இதைச் சிறிய நாயம்பூசின் பாத்திரத்தில்
அரைக்காலப்படிஜலத்தைவிட்டு ஊறவைக்கவேண்டியது
மிளகு - அரைக்கால (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கோத்
தும்ல்லிரை - கால (1) பலம் -- இம்மூன்று பதார்த்தங்களை
யும் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு

பின்பு அம்மியிலேபோட்டு, ஊரவைத்திருக்கும் சீரகதையும் இத்துடன்சேர்த்து அதே ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து ஒருபடிஜலம் கொட்டிவைத்திருக்கும் பாதநிரத்திற்போட்டுக் கலக்கி அடுப்பினபேரில் வைத்துக் கொதிக்கவிடவேண்டியது அதன்பின்,

உப்பு - அரைப (½) பலம்.—இதைக் கொதிக்கும் ரஸத்திலேபோட்டுப் பின்பு,

புளி முக்கால (¼) பலம்.—இதை அரைப்படிஜலத்திலே கரைத்துக் கொடுத்து கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு அந்த ரஸத்திலே கொட்டி அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் டியபின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராயெது ரஸத்திலே கொட்டி அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

165 வெல்லமும் புளியும் சேர்ந்த ரஸம்.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி, புளி - ஒன்றேகால (1½) பலம்.— இவ்வி ரணடையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதநிரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கொடுத்து கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

உப்பு - அரையேயரைக்கால (½) பலம், வெல்லம் - அரைப (½) பலம்.— இவ்வி ரணடையும் கரைத்தபுளியிலே போட்டுக்கரைத்து அடுப்பினபேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அது செம்மையாய்க் கொதிக்கையில்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டிக் கொதிக்கும் ரஸத்திலே போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைப (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராயெது ரஸத்திலே கொட்டி அதன்பின் ரஸத்தைக் கீழே இறக்கிவைத்துக்கொண்டு,

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ —இதை அரைப்பலம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது

166. பொரிச்ச ரஸம்.

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி.—இதை இரண்டரைப்படிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாதநிரத்தில் விட்டு அடுப்பினபேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

துவரம்பருப்பு - கால (1) படி, நெய - கால (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கா தொடங்கினவுடனே ஜலம் நிறைந்த பாக்கிரத்தை யதினமேல மூடிவைக்கவேண்டியது.

மிளகு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், கோததுமல்லிவிரை கால (1) பலம், மிளகாய - மூன்றுவீசம் (1½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக் கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் — இதை மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் கலந்து அம்மியிறபோட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து, பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தவுடனே அரைத்த மொத்தையைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துப் பருப்பில் கொட்டி உடனே,

உப்பு அரைப (½) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு ஜலத்தில் போட்டு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைத் தண்ணில வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாகக் கொதித்துக் கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

நெய அரைப (½) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், கீரகம் - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளில் நெய்யை ஓர் கரண்டியில் விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்த வுடனே மற்ற இரண்டையும் போட்டுப் பொரித்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிடுங்ககி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது தேவையானால் பரிமாறுங்காலத்தில் எலுமிச்சம்பழரஸத்தைப் பிழிந்து கொள்ளலாம் ஆனால் பரிமாறுதற்கு மட்டும் கூடாது

167. வெந்தயக் கொட்டிரஸம்

நல்ல ஜலம் - இரண்டு (2) படி, புளி - ஆறு (6) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாக்கிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அரைமணிநேரம் வரைநில தெளியவைத்திருந்து அதிலிருந்து ஒன்றேகாலபடியளவு தெளிவை வேறொரு ஈயம்பூசின பாக்கிரத்தில் வடித்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது அடிவண்டில் எதற்காவது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்

உப்பு - முக்கால (¾) பலம் — இதைக் காய்ந்துக்கொண்டிருக்கும் புளித் தெளிவில் போட்டு உடனே,

வெந்தயம் - கால (1) பலம், துவரம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், மிளகாய - காலேயரைக்கால (½) பலம், மிளகு அரைக்கால (½) பலம்,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களில் தேங்காயத்துருவலைத் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய் அல்லது எண்ணெயைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு பின்பு தேங்காயத்துருவலுஞ் சோதனாக கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து அரைக்காற்படி ஜலத்தில் கரைத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளித்தெளிவில் கொட்டி கலக்கிக்கொடுத்து,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைச் சோத்துடன் தண்ணீர் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு,

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் (½) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரை கிள்ளிவிட்டு ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாகக் கொதித்துக் கொஞ்சம் கண்டியபின்,

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராயது ரஸத்தில் கொட்டவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

168. கீரை ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கலவங்கீரை - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதை ஜலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி வடியவைத்துப் பின்பு கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டு,

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், சீரகம் - வீசம் (1½) பலம், மிளகு அரைக்கால் (½) பலம், கோத்துமல்லிவரை கால் (½) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு - கால் (½) பலம், வெங்காயம் - அரைப (½) பலம் — இவ்நதப் பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பின்பு ஓர் வெள்ளைத்துணியில் முடிப்புக் கட்டிக் கீரையுடன் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டுக் கீரை செம்மையாய் வெநதபின் அதை அடுப்பை விட்டறக்கி ஜலத்தைமட்டுமே மற்றொரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் வடித்தெடுத்துக்கொண்டு சம்பாரமுடிப்பை அவிழ்த்து அவைகளை ஓர் அம்மியினபேரில் போட்டு வடித்துவைத்திருக்கும் ஜலத்தில் கொஞ்சம் அதில் தெளித்து வெண்ணெய்போ

லரைகது அதை மீதிஜலத்தில் கலக்கி அந்த ஜலத்தை மறுபடியும் அடுப்பின்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கையில், உப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{4}$) பலம் — இதை அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ரஸத்தில் போட்டு அது நன்றாய்க் கொதித்தபின்,

நெய் அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், வெந்தயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளைக் கொண்டு 24 வது தாவிதமுறைப்படி தாவிதம் தயாராய்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

எனுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதைப் பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் அந்த ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது.

169 பருப்புதொய் ரஸம் (மோஹன ரஸம்).

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேழுக்கால ($1\frac{1}{2}$) படி — இதை மூன்றுபடி, லம் கொள்ளுகிற ஒரு ராயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

துவரம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் வரணலியிற்போட்டுத் துவரம்பருப்புக கொஞ்சம் சிவக்குப்பவரையில் வறுத்து ஏந்திரத்திற்போட்டு உடைத்து நொய்யாக்கி அதாவது ஒரு பருப்பு மூன்று நான்கு துண்டாகும்படியாய் உடைத்து அதை ஓர் மெல்லிய வெள்ளைத்துணியில் தளாசுதியாய் முடிப்புக்கட்டிக் கொதிக்கும் ரஸத்தில் போட்டுப் பின்பு அதன்மேல் ஒரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்க வேண்டியது.

மிளகு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கோத்துமல்லீலிரை - கால ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளைக் கொஞ்சம் நெயரில் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதையும் வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகு மிளகாய் முதலியவைகளுடன் கலந்து ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத்துணியில் முடிப்புக்கட்டி ஜலத்தில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு முடிப்புடன் போட்டு மேலொரு பாதகிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பருப்புச் செம்மையாய் வெந்நிறுநதால் அதாவது பாதகிரத்திலிருக்கும் ஜலம் மஞ்சள் நிறமாய்ம் தடிப்பாய்மிருக்கும் சமயம்பராதது அதிலிருக்கும் இரண்டு முடிப்புகளையும் இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு சம்பராமுடிப்பைப் பிழித்து அதை ஓர் அம்மியில் போட்டு அந்தப் பருப்பு ஜலத்தையே கொஞ்சம் தெளித்தரைத்து அந்த மொத்தை

யைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் துணியால் வடி கடடியதை அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பருப்பு ஜலத்தில் கொட்டி,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{3}{4}$) பலம் — இதைபும் அந்த ரஸத்திற்போட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணீரில் வாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லி - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் கழுவி வேரைகளைவிட்டு விட்டு ரஸத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம். — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் காரண்டியில் 24-ஷ். தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிழக்கவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதன் ரஸத்தைப் பரிமாறுவதற்குக் கொஞ்சம் முந்நி ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது

170. மாங்காய்வற்றல ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றேக்கால் (1 $\frac{1}{2}$) படி — இதை இரண்டுபடி, லா சொள னுகிற ஒரு ஈயம்பூசின் பாதநீரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

மாங்காய்வற்றல் - இரண்டு (2) பலம் — இதைப் புழுத்தல் முதலிய கெடுதிகளில்லாததாய்ப் பாதத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு மேலொரு பாதநீரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தவற்றல செம்மையாய் வெந்தபின்,

வறுத்தமிளகுபொடி - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், வறுத்தமிளகாய்ப் பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இம்மூன்றையும் வெந்திருக்கும் மாங்காய் வற்றலில் போடவேண்டியது ஆனால் மிளகை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்ததும் மிளகாயை எண்ணெய் விட்டு வறுத்ததும் பொடிசெய்யவேண்டும்

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் — இவைகளில் உளுத்தம்பருப்பைமட்டும் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு வறுத்துக்கொண்டு தேங்காய்த் துருவலுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளிசு தரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து ரஸத்தில் கொட்டிக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின்,

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கட

லைப்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓரகாண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில கொட்டியபின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஐலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

171. கருப்பஞ்சாறு ரஸம்.

கருப்பஞ்சாறு - அரைப் (1) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொடுக்கத் தொடங்கினபின்,

வறுத்தமிளகுபோடி - அரைக்கால (1) பலம், போடிசேய்தலுப்பு கால (1) பலம் — இவைகளைப் சோதிகும சாற்றிப் போட்டுக் கொஞ்ச நேரம் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப் (1) பலம், மிளகாய் அரைக்கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) — இதைப் பெரிதாய்ப் பாராதுக் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்ந்துவிட்டு ரஸத்தில் பிழியவேண்டியது

172. பச்சைக் கொட்டுரஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இதை ஓர ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் விட்டு,

புளி - இரண்டு (2) பலம் — இதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முக்கியவைகளை எடுத்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

வறுத்தமிளகாய்ப்போடி - கால (1) பலம், வறுத்தமிளகுபோடி - அரைக்கால (1) பலம், உப்பு - முக்கால (1) பலம் — இம்மூன்றையும் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி ரஸத்தில் போடவேண்டியது

கோத்தமல்லி - அரைக்கால (1) பலம் — இதைக் கழுவி வேரைகளினை விட்டு ரஸத்தில் போடவேண்டியது

நெய் - அரைப் (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இதைத் தயாராகக் கிடைத்திருக்கும் தாளிதத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து ரஸத்தில் கொட்ட வேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் வடிக்கவேண்டியது

173. கடலைமா ரஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொடுத்து கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு வைத்துக்

கடலைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், மிளகாய - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கொத்துமல்லிவிரை - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் தனித்தனியே நெயரிலவறுத்துக்கொண்டு அம்மியில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்து வெண்ணெய்போல ருசுத்து அந்த மொத்தத்தைக் கரைத்த புளியில் போட்டுக் கரைக்கவேண்டியது ஆனால் கடலைப்பருப்பு பிறகுப் பதிலாய் இரண்டுபலம் பச்சைக் கடலைமாவையாவது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்

உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) கு எ. — இவ்விரண்டையும் அந்தக் கரைத்த புளிஜலத்தில் போட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது கொஞ்சம் சுண்டியபின்,

கருவேப்பிலை - ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொத்துடன் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கொத்துமல்லி - அரைகால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் கழுவி வேரைக் கிள்ளி விட்டு ரஸத்தில் போடவேண்டியது

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - அரைகால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைகால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து ரஸத்தில் கொட்டி ரஸத்தை அடுப்பைவிட்டிற்க்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விடவேண்டியது

174. கலவம்பருப்பு ரஸம்.

நல்ல ஜலம் - மூன்றரைப ($3\frac{1}{2}$) படி. — இதை ஐந்துபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

கவலம்பருப்பு* அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் அல்லது எண்ணெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இம்மூன்றையும் அடுப்பின்பேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போட்டு அதுவும் கொதிக்கத் தொடங்கினபின் கனமான அல்லது ஜலம் நிரப்பின ஒரு பாதிரிசாலைக் கொண்டு முடிவைத்திருந்து பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபின்பு அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, புளி - மூன்றேழக்கால ($3\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் இரண்டரைப்படி ஜலம் கொள்ளுமபடியான ஓர் ஈயம்பூசின பாதிரிசாலில் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்துவிட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அந்தக் கரைந்தபுளியில் போட்டு அதன்பின்,

வறுத்தமீளகாய்ப்பொடி அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்த கோத்து மல்லிவிரைப்பொடி - காலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்த மீளகு பொடி - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வறுத்த வெந்தயப்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், வறுத்த கடுகுப்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம், வறுத்த சீரகப் பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைப் புளிஜலத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அல்லது ஒன்றே முக்கால ($1\frac{1}{2}$) பலம் நிறையுள்ள ரஸப்பொடியைப் போடலாம்.

கருவேபிலை ஒரு (1) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் தண்ணிலவாட்டி ரஸத்தில் போட்டு,

கோத்துமல்லி-அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதை ஜலத்தில் கழுவி வேரைக கிளையிட்டு ரஸத்தில் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து நன்றாக கொதிக்கவிட்டுக் கொஞ்சம் சுண்டியபின் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பைச் செம்மையாய்க் கரைத்து அதைக் கொதிக்கும் ரஸத்தில்விட்டு அந்தப்பாதிரிசாலை நிரம்பா திருக்கும் பக்கத்தில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டுப் பாதிரிசாலை நிரம்பும்படி செய்யவேண்டியது பின்பு அதின்றிந்து மூன்று அல்லது நான்கு காண்டியளவு ரஸத்தை வேறொரு ஈயம்பூசின பாதிரிசாலில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு அடுப்பின்பேரிலிருக் கும் ரஸம் செம்மையாகக் கொதித்தபின்,

நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், மீளகாய் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புக்காண்டியில்

* இதில் வறுத்த கொள்ளின் பருப்பு காலபடி, துவரம்பருப்பு அரைக்காலபடி, பயற்றம்பருப்பு வீசம்படி, உலைப்பருப்பு அல்லது மொச்சைப்பருப்பு வீசம்படி இவ வளவினபடி கலந்ததாயிருக்கவேண்டும். இவ்வாறு பலப்பருப்புகள் சோந்தற்றகே மம்பருப்பென்று பெயர்.

24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து ரஸத்தில் கொட்டி அதனபின் எடுத்துவைத்திருக்கும் கொஞ்சம் ரஸத்தை யும் அதில கொட்டி அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொ

காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இதைக் கொஞ்சம் நலத்தில் கரைத்துத் தெளிவை ரஸத்தில் விட வேண்டியது

175. கத்திரிப்பிஞ்சு ரஸம்.

இந்த ரஸமும் 150-வது பருப்பு ரஸத்தைப் போலவேதான் ஆனால் அந்த ரஸத்தின் 4-வது பாராவிற சொல்லியபடி உப்பு, மைபா ரம் இவைகளைக் கொடுக்கும் கரைத்த புளியிற போட்டு அதுவும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில், 10 பலம் இளசான கத்திரிப்பிஞ்சு களின் காமபின் முக்காரப்பாகத்தை நறுக்கிவிட்டு அக்காய் விட்டுப் போகாமல் நான்காயப்பிளந்து இரண்டு பலம் நெயரில் நன்றாயவதக்கி சம்பாரத்துடன் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் கரைத்தபுளியில் போட்டுப் பின்பு மேற்சொல்லிய 150-வது ரஸத்தின் ஸ்ரீரது முதல ஓனபது வரையிலுள்ள பாராக்களில் சொல்லியபடி கருவேப்பிலை, கொத்து மல்லி, தாளிதம், காயம் முதலியவைகளைப் போட்டு மிக்க கத்திரிப்பிஞ்சு ரஸத்தையும் செய்து முடிக்கவேண்டியது

176. சீயக்காயக் கொளுத்தின் ரஸம்.

மிளகு - காலேயரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், மிளகாய - அரைக்கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கருவேப்பிலை - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம் — இவ்வஸ்துக்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சம் நெயரில் வருத்து அல்லது வருக்காமல் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலநதெளித்து வெண்ணெய்போ லரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - இரண்டு (2) படி — இதில் அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தையைக்கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி அது கொதிக்கத்தொடங்கினவுடனே,

சீயக்காயக்கொளுத்து - இரண்டு (2) பலம் — இதையும் கொடுக்கும் காயக் கலந்த ஜலத்திற்போட்டுச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது அத்நிலைகள் வெந்தபதம்பாரத்துக்கொண்டு,

உப்பு - முக்கால் ($\frac{1}{4}$) பலம் — இதையும் அந்தரஸத்தில் போட்டு நன்றாயக் கலக்கிப் பின்பு,

நெய் - முக்கால் ($\frac{1}{4}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் ($\frac{1}{8}$) பலம், வெந்நயம் - வீசம் ($\frac{1}{16}$) பலம். — இவைகளைக்

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.

கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து
ரஸத்தில் கொட்டி உபயோகிக்கவேண்டியது

இந்தரஸமானது பித்தரோகத்தைச் சமனப்படுத்தும் குணத்தை
புடையது

பலவகைக் கறிகள், உபபேறிகள், பொழிகள்

இவைகள் நமது ஆகாரத்தில் பருப்பு, பச்சடி, குழம்பு, ரஸம்
முதலிய இளகமமான பதார்த்தங்களைக் கலந்துண்ணும் அன்னத்திற்
குச் சாதகமான பதார்த்தங்களாயிருக்கின்றன இதில் சில காயகிழங்க
குகளை வேகவைத்து, சிலகாயகிழங்குகளை நெய் அல்லது எண்ணெ
யில் பொரித்து, சிலகாயகிழங்குகளைச் சுட்டிச் சமைப்பதுண்டு அவ
ற்றில் வேகவைத்துச்செய்யும் காயகிழங்குகளுக்குக் கறிபென்றும்,
நெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரிக்கும் காயகிழங்குகளுக்கு உபபேறி
யென்றும், தண்ணீரில் சுட்டிச்செய்யும் காயகிழங்குகளுக்குப் பொடி.
யென்றும் சொல்வதுண்டு இவைகளைச் செய்யத்தொடங்கு முன்
இதற்குவேண்டிய கறிமாப்பொடியைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது
அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது

177 கறிமாப்பொடி.

மிளகாய் - இரண்டரைப் (2½) பலம்
மிளகு - இரண்டு (2) பலம்
சோகம் - அரைக்கால் (½) பலம்
பொடி துமலவிலிரை - நாணு (4) பலம்
மஞ்சள் - அரைக்கால் (½) பலம்

காயம் - ஷீசம் (½) பலம்
கடலைப்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½) பலம்
உளுந்தம்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½)
அரிசி - மூன்று (3) பலம் [பலம்
கருவேப்பிலை - அரைப் (3) பலம்

இவைகளில் காயம் மிளகாய் இவைகளைத்தவிர மற்றவைகளைத்
தனித்தனியே காத்விப்போகாமல் பக்குவமாய் வறுத்தும், காயத்தைத்
தண்ணீன்மேல்வைத்துப் பொரிபோலாககியும் பின்பு எல்லாவற்றையும்
ஒன்றாய்ச் சோகது ஏந்தித்திற போட்டரைத்துக் குகம்மபோல மாவா
ககி ஓர் மரவை அல்லது கற்சட்டி யிறபோட்டு வைத்துக்கொள்ளவே
ண்டியது பின் சொல்லப்போகிற கறிகளில் கறிமாப்பொடி என்று
சொல்லுகிறவிடங்களில் இந்தப்பொடியை உபயோகிக்கவேண்டியது

178. கத்தரிக்காய்க் கறி.

கத்தரிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம். — இதன் காமபை எடுத்துவிட்
டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் கொஞ்சம் ஜலத்தில்
போட்டுவைத்துக்கொண்டு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம். — இதை ஒரு ஈயம்பூ
சின் பாதத்திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி
அது காயநத்வுடனே,

மிகைய - கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு கால் (1) பலம்.—இவைகளைக் காயநதநெய்யில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து பின்பு ஜலத்தில் போட முருகும் கத்தரிககாயத் தானகளை எடுத்துத் தாளிதத்தில் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (1) படி, புளி - கால (1) பலம் —இவ்விருண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு புளிஜலத்தை வெந்துகொண்டிருக்கும் கத்தரிககாயில் கொட்டிக் கரண்டியினால் நான்குபக்கத்திலும் நன்றாக கிளறிகொடுத்தாசு செம்மையாய் வேகும்வரையில் மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து அது வெந்தபின்,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப (1) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (1) பலம், வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டி யளவு —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாக கறியில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்து இரண்டுநிமிஷத்திற்குப் பின்பு கீழே இரக்கிவைத்துக்கொண்டு,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதைக் கறியினமேல் தூவிக் கிளறிகொடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

179. வாழைக்காய்க் கறி.

வாழைக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் புலம் அல்லது நல்லெண்ணெயைக் கையில் தடவிக் கொண்டு காம்பு தோல முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டிகளாய் நறுக்கி ஜலத்தில் போடவேண்டியது அப்படி ஜலத்தில் போடாவிட்டால் தான்கள் கறுத்துப்போம்

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய்காயநதவுடனே,

* வெந்தபருப்பு என்றால் பருப்பு, ஈஸம், குழம்பு முதலியவைகளுக்காகப் பருப்பு, வேகவைப்பதாயிருந்தால் அவைகளுக்காகப்போடும் பருப்புடன் பின்னும் வீசம் (1½) படி பருப்பை யங்கமாயப்போட்டு அதுவெந்தபின் அதில் இரண்டு கரண்டியளவை வைத்திருந்து, அல்லது அதற்காகவே வீசம் (1½) படி பருப்பை வேகவைத்து இக்கறியில் போடவேண்டியது. இன்னும் சிலர் ரஸத்திற்காக வேகவைத்த பருப்பிலிருந்து கட்டு அதாவது சத்தை எடுத்துக்கொண்டபின் பருப்பைக் கறிகளுக்கு உபயோகிக் கொள்ள அவ்வாறும் உபயோகிக்கலாம் இக் கத்தரிககாய்க் கறிகளுமட்டும் சிலர் வெந்த துவரம்பருப்புக்குப் பதிலாய் அதேயளவான வெந்த முழுக்காராமணியைப் போடுவதுமுண்டு.

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.

மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு - கால** ($\frac{1}{2}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு - கால** ($\frac{1}{2}$) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையுங்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைக்காய்க் தானகளைப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளிகது, காண்டியினால் கிளறிகொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. இருபபுக ருண்டியால் கிளறினால் கறி கறுத்துப்போம்.

நல்ல ஜலம்-ஒன்றரைப (1 $\frac{1}{2}$) பலம், புளி- அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசினபாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

மஞ்சள்பொடி - வீசம் ($\frac{1}{2}$) பலம், **வேல்லம் - கால** ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளைக் கரைத்தபுளியில் போட்டுக் கரைத்து அந்தப்புளியை வாழைக்காய்க் கறியில் கொட்டிக் கரண்டிக் காமபினால் கிளறிகொடுத்து வாழைக்காய்ப் பாதிவெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

வறுத்த மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், **பொடிசேய்தஉப்பு - கால** ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் வெந்துகொண்டிருக்கும் வாழைக்காயில் போட்டுப் பின்பு,

கறிமாப்பொடி அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியில் தூவி மறுபடியும் கிளறிகொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வெந்தபின் அதாவது வாழைக்காய் நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

தேங்காய்ததுருவல் - இரண்டு (2) பலம் — இதை வறுத்துக் கறியிறகலக்கவேண்டியது

180. புடலங்காய்க் கறி.

புடலங்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை இளசாய்ப்பார்த்து துளியையும் காமபையும் கொஞ்சம் நறுக்கிவிட்டு மற்றதை விலலை விலலையாய் நறுக்கிச் சித்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

செய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், **மிளகாய்-அரைக்கால** ($\frac{1}{2}$) பலம், **கடுகு - அரைக்கால** ($\frac{1}{2}$) பலம், **உளுத்தம்பருப்பு - கால** ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் புடலங்காயைப்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலநதெளித்து மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து புடலங்காய் முக்காரபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசேய்த உப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், **கறிமாப்பொடி - அரைப** ($\frac{1}{2}$) பலம், **தேங்காய்ததுருவல் - ஒன்றரைப** (1 $\frac{1}{2}$) பலம்.—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கறியிறபோட்டுக் காண

மிக காமபிஞ்சு கிளறிகொடுத்து நன்றாய் வேருமவரையில் அடுப்பினபேரில் வைத்திருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

181 அவரைக்காய்க் கறி.

அவரைக்காய் - ஒன்பது (9) பலம்.—இதன் துனியையும் காமபையும் கொஞ்சம் கிளறிவிட்டு அதில் புழுக்களிலலாம் பாத்தது ஒருவொன்றையும் இரண்டு அல்லது மூன்றாய்க் கிளறிவைத்துக்

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் —இப்பதார்த்தங்களைக்கொண்டு 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து கிளறிவைத்திருக்கும் அவரைக்காயை அநிற்போட்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) படி —இதை அவரைக்காயில் தெளித்துக் கரணமிககாமபிஞ்சு கிளறிகொடுத்து ஜலம் வற்றுக்கிறவரையில் மூடிவைத்திருந்து பின்பு வெந்தபதம்பாத்தது வேகாமளிருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்து வேகவிடவேண்டியது பின்பு பூணமாய் வெந்தபின்

மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால (½) பலம், பெடிசெய்தஉப்பு - கலையரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம் —இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க்கறிபிறுவிக்கரணமிக காமபிஞ்சு கிளறிகொடுத்துப் பின்பு,

வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரணடியளவு —இதையும் அதில் போட்டு மறுபடியும் கிளறிகொடுத்து ஐந்துநிமிஷம்வரையில் அடுப்பினமேல் வைத்திருந்து பின்பு அடுப்பைவிட்டிடுங்கி,

தேங்காய்த்தருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதையும் அதில் போட்டுக் கிளறிகொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

182. வெண்டைக்காய்க் கறி.

வெண்டையக்காய் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் —இதன் காமபையும் துனியையும் நறுக்கிவிட்டு விலைவிலையாய் நறுக்கிவைத்துக் கொண்டு 178-வது கத்தரிககாய்க் கறியைப்போல 'இதையும் செய்யவேண்டியது ஆலுல புளி, கறிமாப்பொடி, உப்பு இவைகளைமாதிரிம கத்தரிககாய்க்கறிக்குப்போட்ட நிறைப்படி

* இதை விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினைப்பார்

போடாமல ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருபலம் நிறையுள்ளதாய்ப்
போடவேண்டும்

183. மற்ருருவித வெண்டைக்காய்க் கறி.

வெண்டைக்காய - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை நுனியையும் காம
பையும் நறுக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிப் பின்பு
ஒரு ராயம்பூசின பாதிரத்திலுள் போட்டு வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

புளித்ததயிர - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$)
பலம், மஞ்சள்பொடி - வீரம் ($\frac{1}{4}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கா
லேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும்
ராயம்பூசின பாதிரத்திலிருக்கும் வெண்டைக்காயில் போட்டுச்
செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதைத் தயிரகலந்து வைத்திருக்கும்
வெண்டைக்காயைக் கொள்ளுபடியான மற்ருரு ராயம்பூசின
பாதிரத்திலுள் விட்டு அடுப்பினமேல் வைத்துக் காய்ச்சி நெய்
காயந்தவிடவே,

மிளகாய - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்
தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும்
கொண்டு காயந்தநெய்யில் 2½ வது தாளித முறைப்படி தாளி
தம் தயாராசெய்து தயிரகலந்து வைத்திருக்கும் வெண்டைக்
காயத் தானகளை யிறுக்கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடு
த்து மேலொரு பாதிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது. பின்பு
வெந்துகொண்டிருக்கும் வெண்டைக்காயைக் கொஞ்சநேரம்
வரையில் அடிக்கடி கிளறிகொடுத்துக் கொண்டேயிருந்து
வெண்டைக்காய் நன்றாய் வெந்தபதம் பாத்துக்கொண்டு,

கரிமாப்பொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் கறிநிறுவி மற்ருரு
தடவை கிளறிகொடுத்து,

வேந்த துவரம்பருப்பு - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு — இதையும் கறியி
றபோட்டுப் பிறகு ஒருகடவை கிளறிகொடுத்துக் கீழே இறக்கி
க்கொள்ளவேண்டியது

184. கொத்தவரைக்காய்க் கறி.

கொத்தவரைக்காய - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை காமபையும் நுனி
யையும் கிளளிவிட்டு ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு மூன்றாய்க்
கிளளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பிலுலக.

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி.—இதை ஒரு பாதகிரத்தில விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி யதில கிள்ளிவைத்திருக்கும் கொத்தவரைக்காயைப்போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தைவடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம்—இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாதகிரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்நதவுடனே,

மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு-கால (½) பலம்—இவைகளைக் காய்நத நெய் அல்லது எண்ணெயில 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராசெய்து ஜலத்தைவடித்துவைத்திருக்கும் கொத்தவரைக்காயை யதிறக்கொட்டி,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) பலம்—இதைக் கொத்தவரைக்காயில தெளித்துக் கரண்டிக்காம்பினால் கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாதகிரத்தை மூடி ஐந்துநிமிஷம் வைத்திருந்து,

புளி - அரைப (½) பலம், ஜலம் - ஒரு (1) பலம்—இவ்விரண்டையும் ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாதகிரத்தில போட்டுக் கரைத்துக்

பொடிசேயை உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம்.—இதைக் கரைத்தபுளியிற்போட்டு அந்தப் புளிஜலத்தைக் கறியில தெளித்துக் கிளறிக் கொடுக்கவேண்டியது சமஸ்கிருதத்திற்குப்பின்,

வேந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியளவு, கறிமப்பொடி - காலேயரைக்கால (½) பலம்—இவ்விரண்டையும் ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கறியில தூவிக் கிளறிக் கொடுத்துப் பிளப்பு,

தேங்காய்ததுருவல் - இரண்டு (2) பலம்—இதையும் அந்தக் கறியில தூவி மறுபடியும் கிளறிக் கொடுத்துக் கீழேயிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

185. பாகற்காய்க் கறி.

பாகற்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம்—இதன் காமபையும் துனியையும் கிள்ளிவிட்டு விலலைவிலையாய் நறுக்கியபின் காய் முறமலாயிருந்தால் அதன் விதைகளை எடுத்தெறிந்நுவிட்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாதகிரத்திற்போட்டுப் பிளப்பு,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2).—இதை நறுக்கி ரஸத்தைப் பாகற்காயிலபிழிந்து கலந்துகொடுத்து,

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய ரூபியினாலிக.

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.

பொடிசேய்த உப்பு - கால (½) பலம், மிளகாய்ப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம்.—இம்மூன்றையும் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்த பாகற்காயிற்போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்து மெதுவாய்ப் பிசைந்துகொடுத்து ஒருமணியே ரமவரையில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு அதைச் செமமையாய்ப் பிழிந்து அதன் கசப்பானரஸத்தைப் போக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது அல்லது அரைப்படி ஜலத்தில் அரைப்பலம் புளியைக் கரைத்து அரைப்பலம் உப்பைப்போட்டு நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதிலே போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு அதைக் கீழேயிறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நல்லஜலத்தால் மறுபடியும் கழுவிப்பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விரண்டு விதங்களில் எவ்விதத்தினாலாவது காயின்கசப்பை எடுத்தபின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம்.—இதை ஒரு சுயம் பூசின பாத்நிரத்தில்விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம் உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் —இம்மூன்றையுங்கொண்டு காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து கசப்பெடுத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதிலே போட்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி —இதை யந்த பாகற்காயினமேல் தெளித்து மேலொரு பாத்நிரத்தை மூடி வைத்திருந்து பத்து நிமிஷமவரையில் இரண்டொருதடவை கிளறிகொடுத்ததுக் கொண்டும் மூடிவைத்துச்சொண்டு மிருக்கவேண்டியது.

பொடிசேய்த உப்பு - கால (1) பலம், கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம், வெல்லம் அல்லது நாட்சே சாக்கரை - அரைக்கால் (½) பலம், வெந்த துவரம்பருப்பு - * இரண்டு (2) கரண்டியளவு —இந்தப் பதார்த்தங்களை ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கறியிற்போட்டுச் செமமையாய்க் கிளறிகொடுத்து ஐந்துநிமிஷமவரையில் அடுப்பினப்பேரில் வைத்திருந்து பின்பு கீழேயிறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதையும் கொஞ்சம் வறுத்து அந்தக் கறியிற்போட்டுக் கிளறிகொடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

186 குடைமிளகாயக் கறி.

நல்ல ஜலம்-கால (1) படி.—இதை ஒரு சாயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி,

குடைமிளகாய - ஒன்பது (9) பலம்—இதன் காமபை எடுத்துவிட்டுத் துண்டுதுண்டாய் நறுக்கிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத் திற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து மிளகாய முககாரபாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பை மூடக்கூறி மிளகாயைமட்டும் பிழிந்தெடுத்துக்கொண்டு ஜலத்தைக் கொட்டிவிடவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இரண்டு (2) பலம்—இதை ஒரு சாயம்பூசின பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

கடுகு - அரைசகரால் (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப (1) பலம்—இம் மூன்றையுங் காய்ந்த எண்ணெயில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார செய்து பிழிந்துவைத்திருக்கும் மிளகாயை அதில் போட்டுக் கரண்டிக் காமபிஞ்சை கிளறிக் கொடுத்து,

வேந்த துவரம்பருப்பு* - இரண்டு (2) கரண்டிப்பாவு—இதை மிளகாயக் கறியிற்போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது ஐந்தாநிமிஷத்திற்குப்பின்,

புளி - ஒரு (1) பலம், நல்லஜலம் - அரைசகரால் (1) படி—இவ்விவரணையும் ஓர் சாயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுக் கரைத்துக் கொடுத்து கொட்டை முகவியவைக்கோ எடுத்துவிட்டு அந்தப் புளியைக் கறியில் தெளித்து ஜலமெல்லாம் வறறிப்போகும் வரையில் வேகவைத்துப் பின்பு,

பொடிசேயத் உப்பு - முக்கால் (1) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (1) பலம்—இவ்விவரணையும் கறியில் தூவிக் கிளறிக் கொடுத்து,

தேங்காய்த்துருவல் - ஐந்து (5) பலம்—இதையும் அதில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு பறிமாறவேண்டியது ஆனால் மேற் சொல்லியிருக்கிற புளிஜலத்திற்குப் பதிலாக இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களைத் தேங்காய்த்துருவலைப் போடுவதற்கு முன் கறியில் பிழிந்துகொள்ளலாம்

187. எண்ணெய்க் கத்திரிக்காய்.

இளங்கத்திரப்பீஞ்சு - இருபத்திரான்கு (24) பலம்.—இதன் காமபின் முககார பாகத்தை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுக் காயை நான்காய்ப்

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பின்படி.

பிளந்து அகாவது வெவவேறு துண்டுகளாககாமல நற்குயி
உலத்தில் போடவேண்டியது

நெய் - இரண்டு (2) பலம் — இதை ஓர் வாணலி அல்லது கரண்டியில்
விட்டுக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

கிரம்பு - அரைக்கால் (½) பலம், ஜாதிக்காய் அரைக்கால் (½) பலம்,
ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்த நெய்
யில் பொரித்தெடுத்ததுகொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், கோப்பரைத்துருவல் - நல்லரைப
(½) பலம், கோத்துமலலிவிரை - அரைப (½) பலம், மிளகாய் -
காலேயரைக்கால் (½) பலம் - இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும்
மீதிநிற்கும நெய்யில் தனித்தனியே பக்குவமாய் வறுத்து
அவ்வாறே பொடிசெய்து பின்பு ஒன்றாக கலந்து வைத்துக்
கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம் — இத்தையும் மேலே தயாராகக்
வைத்திருக்கும் பொடிகுட்டி கலந்து வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி, புளி - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்
தையும் ஓர் ராயம்பூசின் பாத்திலே போட்டுக் கரைத்துக்
கேது கொட்டை - முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு, தயாராகக்
வைத்திருக்கும் பொடியை அதில் கலந்து உலத்தில் போட்டி
ருக்கும் உத்கிரிசாயை எடுத்துக்கொண்டு ஒவ்வொன்றிலும்
இந்தக் காரங்கலந்த புளியைச் சமமாய் நிரப்பிவைத்துக் கொள்ள
வேண்டியது

நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒன்பது (9) பலம் — இதை ஓர் ராயம்பூ
சின் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய் அல்லது எண்ணெய்
காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - கால் (¼) பலம், கடுகு கால் (¼) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼)
பலம், கடலைப்பருப்பு அரைப (½) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்த
நெய் அல்லது எண்ணெய்றபோட்டு 24 வது தாளிதமுறைப
படி தாளிகம தயார்செய்து, புளி காரம் இவைகள் கலந்துவைத்
திருக்கும் கத்திரிக்காயை யதிற்போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சம்
உலந்தெளித்துக் கரண்டிக் காமபினால் கிளறிக்கொடுத்து காய்
நன்றாய் வேகும்வரையில் மூன்று நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவை
கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டு மிருந்து அது நன்றாய்
வெந்தபின் அடுப்பைவிட டிறக்கி உபயோகித்துக் கொள்ள
வேண்டியது.

188. வெள்ளரிககாயக கறி.

வேளளரிககாய - இருபத்தினைகு (24) பலம் — இதை அடிப்பக்கத்தில் அரையறையுள் விலலைபோல நறுக்கி அகத்திடத்திலேயே அவ்விலலையையே சுற்றிச்சுற்றித் தேயக்கால அதிவீருந்து கைப் புரளம் நுரைபோல வந்துவிடும் அதைச் சொமையாய்த் துடைத்து மேற்றோலையே சிவப் பெருந் துணடுகளாய் நறுக்கி முற்றலாய்நுந்தால் விரைமுதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுச் சிறு சிறு துணடுகளாய் நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை ஓர் ராயம்பூசின் பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்நதவுடனே,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக் காய் நதநெய்யில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரசெய்து நறுக்கிவைத்திருப்பா வெள்ளரிககாயத் தான்களைத் தாளித்ததில் போட்டுக் கொஞ்சம் மூலத்தைத் தெளித்துக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு வெள்ளரிககாய் வெந்தனே,

பொடிசேயத் உப்பு - கால (1) பலம், வெந்த துவரம்பருப்பு * - ஐரண்டு (2) சுரண்டியுள்வு, கறிமாப்பொடி அரைப (1) பலம் — இவைகளைக் கறியில் ஒன்றின்மீன் ஒன்றாய் போட்டுக் காணாச்சாமபிலை கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டு நகரிக் கொண்டு,

தேங்காய்ததுருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை அந்தக் கறிநீர் மூலிகை கறிக்கொடுத்து உபசாரங்கூறுக்கொள்ள வேண்டியது.

189. கடலைப்பருப்புகலந்த புடலங்காயக கறி.

புடலங்காய - இருபத்தினைகு (24) பலம் — இதை அடிப்பாடி நுனி யையுள் நறுக்கிவிட்டு விலலைவிலலையாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது,

நல்ல ஜலம் - அரைப (1) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலம் கொள்ளு கிற ஓர் ராயம்பூசின் பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே

கடலைப்பருப்பு - கால (1) படி — இதை அடுப்பின்மேல் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து கடலைப்பருப்பு வெந்தபின், நறுக்கிவைத் திருக்கும் புடலங்காயைப் பருப்புடன் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது.

* இதை விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய முறிப்பிலுளிக.

அந்தப் புடலங்காய நன்றாய் வெநதபின் ஜலத்தைச் சுத்தமாய் வடித்துவிட்டு,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (½)

பலம் — இந்த இரண்டையும் கறிபிறுறாவிச கிளறிகொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம்,

உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருபுக்காரணடியில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து கறியில் கொட்டவேண்டியது

தேங்காய்துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இதையும் அதிறுறாவிச கலந்து கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

190 பிராகங்காயத் துருவல் கறி

பிராகங்காய - இருபதத்தின்கு (24) பலம் — இதை நுனியையும் காமையையும் கூறுக்கி மேறேருல் காமபுமுதலியவைகளை எடுத்து விட்டு, துருவுமணையில் துருவி மேறென்ன நின்றயளவு நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பயற்றம்பருப்பு அரைக்கால (½) பலம் — இதைக் கலமண முதலியவைகளில்லாமல் சுத்தம்செய்து துருவிவைத்திருக்கும் பிராகங்காயுடன் கலந்து பிசைந்துகொடுத்து இரண்டு நாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருக்கவேண்டியது

நெய் ஒன்மரைப (1½) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்முள்ள பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் மேலவைத்துக்காய்ச்சி நெய்காயநதவுடனே,

மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு அரைப (½) பலம் — இவைகளைக் காயநதிருக்கும் நெய்யில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரானவுடனே மேலே தாராக்கிவைத்திருக்கும் பருப்பு கலந்த பிராகங்காய்துருவலை அதிப கொட்டிக் கரண்டிக் காமபிஞ்சு கிளறிகொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது இப்படியே இரண்டுமூன்றுதடவை கிளறிகொண்டும் மூடிக்கொண்டுமிருந்து பயற்றம்பருப்பு நன்றாய் வெநதவுடனே,

பொடிசேய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் கறிபிறுறாவிச கரண்டிக்காமபிஞ்சு கிளறிகொடுத்து, கொஞ்சநேரமவரையில் மூடி வைத்திருந்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

தேங்காய்துருவல் இரண்டரைப (2½) பலம் — இதைக் கறிபிறுறாவிச செம்மையாக கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

191. வெள்ளரிக்காய்த் துருவல கறி.

வெள்ளரிக்காய் - இருபத்தினைகு (24) பலம் —இதன் கசப்பையும் தோலையும் 188-வது வெள்ளரிக்காய் கறிக்கு எடுத்ததுபோல எடுத்துவிட்டு நான்கு பெருந்துண்டுகளாககித் துருவமுணையில துருவி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி —இதைக் கல மண் புத்வியவை களிலலாமற்செய்து துருவிவைத்திருக்கும் வெள்ளரிக்காயுடன் கலந்து மறப்பாக்ககளை மேறசொன்ன பிரகங்காயத் துருவல சறிணாப்போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

192. சுரைக்காய்க் கறி

நல்ல ஜலம் - கால் (1) படி —இதை ஓர் ஈயம்பூசின் பாதநிரத்தில விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் சாய்சரி ஜலம் காயநத்வுடனே, கடலைப்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் —இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாதநிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது

சுரைக்காய் - ஆறு (6) பலம் —இதன் தோல முத்தியவைகளை எடுத்து விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நிறுத்துக்கொண்டு கடலைப்பருப்பு முகாரப்பாசம் வெந்தபின் அதனுடன் போட்டு மேலொரு பாதநிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது இதுவும் வெந்தபின்,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் (1) பலம், கறிமாப்பொடி - காலையரைக்கால் (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் சறியிறறுயிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - அரைப (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) பலம் —இந்த நான்கையுங் கொண்டு ஓர் இருபபுக்கொண்டியில 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து கறியிறக்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்

193. வாழைக்காயத் துருவல கறி.

வாழைக்காய் - இருபத்தினைகு (24) பலம் —அதன் காமபையும் தோலையும் போக்கிச் செங்குத்தாய்ப் பிடித்துத் துருவமுணையில துருவி மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.

பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி. —இதைப் போட்டு கலமண் இவைகள் இல்லாமல் சுத்தப்படுத்தித் துருவின வாழைக்காயுடன் கலந்து கொஞ்சம் ஓலத்தைவிட்டு மெதுவாய்ப் பிசைந்து ஓலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்படிக்கமுவு வதனால் வாழைக்காயைத் துருவுவதனுண்டான அழுக்கும், பருப்பின் தவிடு முதலியவைகளும் போம்.

நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு தயாராககிவைத்திருக்கும் பருப்புசுலந்த வாழைக்காயைத் துருவிலை கொள்ளும் படியான அல்லது கொஞ்சம் பெரிதான ஓர் அயம்பூசின பாத திராவிட 24 வது தாளிகமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து,

நல்ல ஜலம் - மூன்றுவீசம் (1½) படி. —இதைத் தயாரான தாளித்ததில் கொட்டிப் பருப்புசுலந்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காய்த்துரு வில் அகிற போட்டிக் கரணடிககாம்பினால் கிளறிககொடுத்தது மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது கொஞ்ச நேர கதிரகுப் பின் பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பாதத்துக கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - அரைகால (½) படி, புளி - அரைப் (½) பலம் —இவ்விருண்டையுட ஓர் அயம்பூசின பாததிரத்தில் போட்டுச் செம் மையாய்க்கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்த துவிட்டு வெந்துகொண்டிருக்கும் வாழைக்காயில் தெளித்துக் கிளறிககொடுத்தது உடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப் (½) பலம் —இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறிவிறறுவிச் கரண டிககாம்பினால் கிளறிககொடுத்தது எழு அல்லது எட்டுநிமிஷம் வரையில் (ஜலம் சுண்டிப்போய் உதிருதிராய் ஆகும்வரை வில்) அடுப்பின் மேலேயே வைத்திருந்து பின்பு அடுப்பை விட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - மூன்று (3) பலம் —இதையும் கறிவிறறுவி நன்றாய்க் கலந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

194 முள்ளங்கித் துருவல் கறி.

முள்ளங்கி - இருபத்திஞ்சு (24) பலம். - இதை இளசாய்ப்பார்த்து மேற்றழைகளை எடுத்துவிட்டு முள்ளங்கியை நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொண்டு செம் மையாய்க் கமுவித் துருவுமணையில் துருவி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி. —இதை ஓர் பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி அந்த ஓலத்தில் துருவிவைத்திருக்க

சூம் முள்ளங்கியைப்போட்டு இரண்டு கொதி கண்டபுடனே அந்தப் பாத்நிரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி முள்ளங்கியைச் செமமையாய்ப் பிழிந்தெடுத்துக்கொண்டு,

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) படி — இதைக் கல மண முதலியவைக விலலாமாசெய்து பிழிந்து வைத்திருக்கும் முள்ளங்கியுடன் கலந்து செமமையாய்ப் பிசைந்து இரண்டுநாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்த வுடனே,

மிளகாய் கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக் காய்ந்தெயரில் 24-வது தாளித்புற பைப்படி போட்டுத் தாளி தம் தயாரசெய்து பருப்புகலந்து வைத்திருக்கும் முள்ளங்கித் துருவிலே அதில் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு படித் திரத்தை மூடி வைக்க வேண்டியது இப்படி இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவை கிளறிக்கொண்டும் மூடிக்கொண்டு மிருந்து பயற்றம்பருப்பு நன்றாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விருண்டையும் அந்தக் கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் தூவிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் அந்தக் கறியிற் றூவிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

195 பரங்கிக்காயக் கறி

பரங்கிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதையுடைத்து மேறேறேச சீவி உளவிருக்கும் விரை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுத் தான்களாய் நறுக்கி நிறைப்படி நிர்த்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால் (1) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்நிரதில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்து சதவ சைக்கொதி கண்டவுடனே,

வெல்லம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதைக் காய்ந்த ஜலத்தில் போட்டு நறு க்கிவைத்திருக்கும் பறங்கிக்காய்த்தான்களையும் அதில் போட்டு மேலொருபாத்நிரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத்திற் குப்பின் பறங்கிக்காய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - கால் (1) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விருண்டையும் கறியிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் கீழேயிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - சால் (1) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரண்டியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து கறியில் கொட்டவேண்டியது.

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதையும் அந்தக்கறியிற்சுருவிப் பரிமாறுகையில் கலந்துகொண்டு துப பரிமாறவேண்டியது.

196 பலாககாயக கறி.

பலாககாய - பதினெட்டு (18) பலம் — இதன் மேற்பாகமாகிய தோலைச் சீவினால் உட்பாகம் வெண்மையாநிருக்கவேண்டும் அதுவே கறிக்கு உபயோகமான நல்ல பலாககாய என்று அறியவேண்டும் அப்படிக்கில்லாமல் அது மஞ்சள் நிறமாயிருந்தால் அந்தக்காய் சிக்கிரம் வேகமாட்டாது ஆகையால் நல்ல பலாககாயின் மேற்புறலைக் கால் அங்குலம் கனமுள்ளதாய்ச் சீவிவிட்டு அதன்பேரில் கொஞ்சம் நல்லண்ணெயைத் தடவிவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஐந்து (5) படி — இதை, இதுவும் பலாககாயும் சொல்லும் படியான ஓர் சோடுதவலைவிட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே விவைத்திருக்கும் முழுப்பலாககாரை அதிற்போட்டு மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து, ஒரு மணிநேரத்திற்குப்பின் கீழே இரக்கிக்கொள்வோண்டியது அதன்னை அந்தச்சலத்தைக் கொட்டிவிட்டு நீளமாயும் சுராயும் இருக்கும் ஓர் கத்தையைக்கொண்டு பலாககாயைக்கொத்திப் பொடிபொடியாககி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது ஆனால் நறுக்குகையில் அதன் நடுப்பாகமாகிய தண்டைமட்டும் கொத்தாமல் அதைச் சுற்றிப்புள்ள பாகத்தைமட்டும் கொத்தி எடுத்துக்கொண்டு மற்றதை நீக்கிவிடவேண்டியது அல்லது இந்தக் காயை வேகவைக்காமல் மேற் சொல்லியபடி தோலைச்சீவிவிட்டுக்கொத்தி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசின் பாததிரத்திலிவிட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி,

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் — இவ்விருண்டையும் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் நலத்திற்போட்டுப் பின்பு, மேற்சொல்லிய இரண்டு விதங்களிலே எந்தவிதமாயாவது கொத்தி வைத்திருக்கும் பலாககாயையும் அதிற்போட்டு மேலொரு ஜலம்பிரப்பின் பாததிரத்தை மூடி-

வைத்திருந்து, பலாககாய செமமையாய வெந்தபதம்பாரத்துக
கொண்டு கீழே இறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

போடிசேயத் உப்பு - முக்கால (1) பலம். — இதை ஜலத்தைவடித்து
வைத்திருக்கும் வெந்த பலாககாயில் தூவிக் கரணடிககாம
பிஞ்சு கிளறிகொடுத்து ஐந்துநிமிஷத்திற்குப்பின்,

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை ஒரு நயம்பூசின் பாத
திரத்திலவிட்டுச் செமமையாய்க் காய்ச்சி எண்ணெய்காயந்த
வுடனே,

மீளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம். உளுத்தம்பருப்பு -
அரைப (½) பலம், ஜலத்தில் ஊறவைத்த பச்சைக்கடலை
மூன்று (3) பலம் — இவைகளைக் காயந்த எண்ணெயில் 24-வது
தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து, வேகவைத்து வைத்
திருக்கும் பலாககாயை அதற்கொட்டிக் கரணடிககாமபிஞ்சு
கிளறிகொடுத்துக் கீழே இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

197. நுரை பீரகங்காய்க் கறி.

நுரைபீரகங்காய் பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை மேற்கூலேச கர
ணடிவிட்டுச் சிறுசிறு தாளிகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

ஜலம் - கால (1) படி — இதை ஒரு நயம்பூசின் பாததிரத்தில் விட்டு
அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காயந்தவுடனே,

பயற்றம்பருப்பு - வீசம் (1½) படி — இதைக் கொடுக்கும் ஜலத்தில் போ
ட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது பின்
பயற்றம்பருப்பு முக்கார்பாகம் வெந்தபதம்பாரத்துக்கொண்டு
நறுக்கிவைத்திருக்கும் நுரைபீரகங்காயை அதிற்போட்டு
மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து அதுவும் வெந்து
ஜலம் சுண்டியபின்,

போடிசேயத் உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், வறுத்தமீளகாய்ப்பொடி
அரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம் — இம்
மூன்றையும் கறியிறறாவிக் கிளறிகொடுத்துக் கீழே இறக்கி
வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1)
பலம். — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் கரணடியில் 24-வது தாளித
முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து கறியில் கொட்டவேண்டி
யது அதன்பின்,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதையும் அதிற்போட்டுக்
கலந்து உபயோகிக்க வேண்டியது.

198. வாழைக்காய் பொடி.

வாழைக்காய் - இருபத்திநான்கு (24) பலம் —இதை நல்லெண்ணெயை தகடவிடப் புகையிலலாத நெருப்புத் தண்ணீனமேல் வைத்து அதன்மேலும் தண்ணீர்போட்டுச் சுட்டு இப்பால் எடுத்து ஆற வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு அடுப்பினமேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

மிளகாய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை வாணலியிலிருக்கும் நெய்யிற் போட்டுக் காந்தாமல் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - கால் (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் அதேவாணலியில் போட்டு வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு இவ்விண்ணடையும் அம்மியிற்போட்டு அரைத்துப் பொடியாகக் கிட்டுவது வறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும் போட்டரைத்து எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

பொடிசெய்த உப்பு-கால் (½) பலம் —இதைத் தயாராகக் வைத்திருக்கும் பொடியில் கலந்து மற்ருருதடவை உரைத்து, சுட்டு ஆறவி வைத்திருக்கும் வாழைக்காயின் தோலை உரித்துவிட்டு அந்தப் பொடியுடன் போட்டரைத்தால் அது மொத்தை யாகாமல் பொடிப்பொடியாய் ஆகும் அதை எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப (½) பலம் —இவைகளைக் கொண்டு 24. வது நாளிதமுரைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து உடனே,

காயம் - இரண்டு (2) கு எ —இதையும் அகிற போட்டுப் பொரியான பின் அதைமட்டும எடுத்துவிட்டுத் தயாராகக் வைத்திருக்கும் வாழைக்காய்ப் பொடியை அந்தத்தாளித்திற போட்டுக் கிளறிக்கொடுக்க வேண்டியது

வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரண்டியால் —இதையும் அந்தப் பொடியிற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதையும் அந்தப் பொடியிற் கலந்து உபயோகிக்க வேண்டியது

199. மற்றொருவித வாழைக்காய்ப் பொடி.

வாழைக்காய் - இருபத்திநான்கு (24) பலம் —இதை முந்திய வாழைக்காய்ப் பொடிக்குச் சுட்டதுபோற் சுட்டு ஆறவி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

* இதனவிலரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலிக

நல்லெண்ணெய அல்லது நெய - இரண்டு (2) பலம்.—இதை ஓர் வாணஸியில விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம், மிளகாய - கால் (½) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு - அரைப (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால் (½) பலம், வெந்நயம் - வீசம் (½) பலம்.—இவை எல்லாவற்றையும் தனித்தனியே காயநகிருக்கும் எண்ணெய அல்லது நெய்யிற்போட்டு வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அரைத்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பொடிசேயத் உப்பு - அரைப (½) பலம்.—இதை, தயாராககிவைத்திருக்கும் காரப்பொடியிற கலந்து சுட்டுவைத்திருக்கும் வாழைக்காயின தோலை உரித்துவிட்டு அதையும் அந்தப்பொடியுடன் போட்டு இடித்து அல்லது அரைத்துப் பொடியாககி வைத்துக் கொண்டு,

புளி - ஒரு (1) பலம்.—இதன் கோது கொட்டை முக்கியவைகளை எடுத்துவிட்டு வாழைக்காய்ப்பொடியுடன் போட்டு அரைத்து அல்லது இடித்து, அல்லது புளிக்குப் பதிலாய் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களின் ரஸத்தையாவது வாழைக்காய்ப் பொடியிற பிழிந்து கலந்துவைத்துக்கொண்டு,

நெய அல்லது எண்ணெய - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம்.—இவ்விரண்டையுக்கொண்டு ஓர் ஈயம்மூசின் பாந்திரத்தால் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து,

காயம், இரண்டு (2) கு எ.—இதை, தாளித்ததிற்போட்டுப் பொரித்து அதைமட்டிம் எடுத்துவிட்டு அந்தத்தாளித்ததில் இடித்து அல்லது அரைத்துவைத்திருக்கும் வாழைக்காய்ப் பொடியைப் போட்டுச் செம்மையாய்க் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

200. வாழைப்பூக்க கறி.

வாழைப்பூ - இருபத்தின்கு (24) பலம்.—இந்தப்பூவினை மேலிருக்கும் சிவப்புப் படடைபோன்ற தோலைப்போக்கி உள்ளிருக்கும் பூவை எடுத்துக்கொண்டு அதன் மத்தியில் பருமனாகக் கம்பி போன்ற கள்ளன் என்று சொல்வதை எடுத்துவிட்டு மேற் சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துப் பின்பு பொடிப் பொடியாய் நறுக்கி கழுநீர் அல்லது மோரில் அரைமணிகேரமவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு இரண்டு கைகளினால் பிசைந்துகொடுத்ததுப் பிழிந்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - முக்கால் (¾) படி, துவரம்பருப்பு - அரைக்கால் (½) படி.—இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்மூசின் பாந்திரத்திற்போட்டு அத்

துடன் பிழிந்துவைத்திருக்கும் வாழைப்பழுவையும் போட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்து உடனே,

புளி - கால (1) பலம்—இதை ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின் பாதகிரத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் வாழைப்பழுவிலவிட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குப் பின் வாழைப்பழுவெந்தபுதம்பார்த்து அதைக் கீழே இறக்கி ஆறறிச செம்மையாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து ஒரு பாதகிரத்தில வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பொடிசேயத் உப்பு அரைப (1) பலம்- வருத்தயிளகாய்ப்பொடி - கால (1) பலம், கோப்பரைத் துருவல் - இரண்டு (2) பலம்—இம்முன றையும் வாழைப்பழவுடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுந்து.

பச்சைக் கொத்தும்ல்லி - கால (1) பலம்—இதையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி அந்தாபூவுடன் சேர்த்து வேண்டியது.

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின் பாதகிரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்துகொண்டு,

மஞ்சளபொடி - வீசம் (1) பலம், காயம் - இரண்டு (2) கு எ—இவ் விரண்டையும் தயாரான தாளிதத்திற்போட்டுக் காயத்தை மட்டும் பொரித்தவுடன் எடுத்துவிட்டு கலந்துவைத்திருக்கும் வாழைப்பழவை அதிற்போட்டு இரண்டொருதடவை கிளறிக் கொடுத்தது,

கறிமாப்பொடி அரைப (1) பலம்—இதையும் அந்தக்கறியிறுவிக்க் கலந்துகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிற் கக்கவேண்டியது.

201 வாழைத்தண்டிக் கறி.

வாழைத்தண்டு - இருபத்தினைகு (24) பலம்—இதன் தூலப்போன்ற நாரை எடுத்துக்கொண்டே மெலவிதான விலலைவிலலைகளாய் நறுக்கிக்கொண்டு பின்பு அவைகளில் நான்கு அல்லது ஐந்து விலலைகளை ஒன்றாய்ச் சேர்த்துப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்க வேண்டியது இப்படியே மற்ற விலலைகளையும் நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால (1) படி—இதை நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிடன் கலந்து செம்மையாய்ப் பிசைந்து இரண்டுநாழிகைவரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு-கால (½) பலம், கடலைப் பருப்பு - அரைப (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம் பூசின பாத்நிரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதமதயார செய்து பருப்புகலந்துவைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டை அதிற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்துக் கரண்டிக் கரம் பிளவி கிளறிக் கொடுத்து மேலொருபாத்நிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பாத்துக் கொண்டு,

வருத்தமிளகாய்ப் பொடி - அரைக்கால (½) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம் —இவைகளைக் கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாயத்தூவிக் கலந்து கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்கு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதையும் அதில் தூவிக் கலந்து கீழே இறக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

202. கொம்புபாகற்காயக் கறி.

கொம்புபாகற்காய் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் —இதன் நுனியையும் காமபையும் கிளறிவிட்டு விலலைவிலையாய் நறுக்கி ஓர் ஈயம் பூசின பாத்நிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப (½) பலம் —இதைப் பொடிசெய்து நறுக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காயிற் றூவி,

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) —இதை நறுக்கிய பாகற்காயிற் பிழிந்து மெதுவாய்க் கொஞ்சநேரம் பிசைந்துகொடுத்து ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு இரண்டு கைகளினால் அழுத்திப் பிழிந்து கசப்புரஸத்தைப் போகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி அதில் பிழிந்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப்போட்டு வேகவைத்து அது வெந்தபின் அதைக்கீழே இறக்கி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பாகற்காயை அதிற் போட்டுக் காரநிடிப்போச்சாமல் பக்குவமாய் வதக்கிவைத்துக்கொண்டு

மிளகாய் - கால (½) பலம், மிளகு - அரைக்கால (½) பலம், கொத்துமல்லி விரை - அரைக்கால (½) பலம், சீரகம் - விசம் (½) பலம், வெந்த

யம் - வீசம் (1½) பலம் — இரதப்பதாரதங்களை ஒருபலம் நெய்
யில தனித்தனியே வறுத்து அமமியிற போட்டு,

தேங்காயத்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம்
மஞ்சள் - வீசம் (1½) பலம், காயம் - இரண்டு (2) கு எ — இவை
களை வறுக்காமலே பசுசையாய் அமமியிறிருக்கும் சாமானக
ளுடன் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலநெளித்து வெண்ணெய்போ
லரைத்து அந்தமொன்றை வதக்கிவைத்திருக்கும் பாகற்காய்
டன் போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு -
அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் —
இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின் பாதிரத்தில் 24 வது
தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் கரங்கலந்து
வைத்திருக்கும் பாகற்காயைப் போட்டுக் கரண்டிக் காமபினால்
கிளறிக்கொடுத்து,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) பாடி, புளி அரைப (½) பலம் — இவ்
விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின் பாதிரத்தில் போட்டுக் கரைத்
துச் கொது சொட்டை முதலியவைவரே எடுத்துவிட்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், வெல்லம் அரைக்கால (½)
பலம், — இவ்விரண்டையும் கரைத்தபுளிற்ற போட்டுப் பின்பு
இதைக் கறியிற கொட்டிச் கிளறிக்கொடுத்துப் பின்பு ஒருபாடி
திரத்தை மூடிவைத்திருந்து புளிச்சலம் செமமையாய் வற்றிப்
போனபிறகு,

கறிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம் — இதை அந்தக் கறியிறுவிச் கலந்து
கொடுத்துப் பின்பு இறகநி உபயோகிக்க வேண்டியது

203. உருளைக்கிழங்குக் கறி.

உருளைக்கிழங்கு - இருபத்தினைகு (24) பலம் — இரதக்கிழங்கைச் சல
த்திற போட்டு வேகவைத்துப் பின்பு கீழே இறக்கிக்கொண்டு,
உருளைக்கிழங்கின் மேற்றோலை உரித்துவிட்டு ஜலத்திற கழுவிக்க
கத்தியால் நறுக்கிவைத்துக் கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், கீரகம் -
வீசம் (1½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், மிளகாய் -
அரைக்கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவை
களைக் கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின் பாதிரத்தில் 24-வது தாளித
முறைப்படி தாளிதம் தயார்செய்து அதில் உருளைக்கிழங்கைப்
போட்டுக் கரண்டிக் காமபினால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து நிமி
ஷத்திற்குப்பின்,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், வருத்த மிளகாய்ப்பொடி - அரைகால (½) பலம், கறிமாபொடி - முக்கால (¾) பலம்.—இவைகளைக் கறியிறுறாவிக் கிளறிகொடுத்துப் பின்பு கீழேயிறக்கிக்கொண்டு, தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் —இதை அநதக்கறியில் உதிரித்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

204 வெங்காயக கறி.

வெங்காயம் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன் நாமதத்தை 184 - வது பக்கத்தில் வெங்காயப் பருப்புக்குழம்பில் வெங்காயத்தின் நாமததைப் போசகியதுபோல போககி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணவிரில 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து அதில் நாமததைப் போககிவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போடடுகி கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

பொடிசேய்த உப்பு - காலேயறைக்கால (¾) பலம், வருத்த மிளகாய்ப்பொடி - வீசம் (1½) பலம், கறிமாபொடி - அரைப (½) பலம்.—இவைகளை யநதக்கறியிறுறாவிக் கலந்துகொடுத்து ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் கீழேயிறக்கி,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் அதிறுறாவி உபயோகிக்கவேண்டியது தேவையானால் தேங்காய்த்துருவலைப்போடுவதற்குமுன் இரண்டு கரண்டியளவு வெந்தபருப்பையும், * ஒரு எலுமிச்சம்பழ ரஸதையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

205 கருணைக்கிழங்குக் கறி.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி —இதை ஓர் பாததிரத்தில்விட்டு அடுப்பினப்பேரில் வைத்துக்காய்ச்சி,

ஆமணக்கிலை - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதை நறுக்கிக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு உடனே,

கருணைக்கிழங்கு - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதைக் கழுவிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிக் தோலைச்சீவிவிட்டுக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்து அடுப்பை விடற்றுகி ஜலத்தைவடித்துக் கிழங்குத்தான்களோமாத்நிரம் பொறுக்கியெடுத்து நல்லஜலத்தில் கழுவிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பிலுலகி

நல்லெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலை பருப்பு - அரைப (½) பலம். — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயம் பூசின பாத்திரத்தில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் கழுவிவைத்திருக்கும் கருணைகிழங்குத் தானகளைப் போட்டுக் கரணடிககாமபிஞ்சு கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடி வைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி, புளி - ஒன்றரைப (1½) பலம் இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டுச் செமமையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அதில்,

பொடிசெய்த உப்பு - ஒரு (1) பலம், வறுத்த மிளகாய்ப் பொடி - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் போட்டு அந்தப் புளிநிலைகளைக் கறியிறக்கொட்டிக் கரணடிக் காமபிஞ்சு கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைத்திருந்து புளிச்சல மெல்லாம சுண்டிப்போகும் வரையில் வேகவைத்திருந்து பின்பு,

கறிமாப்பொடி - ஒரு (1) பலம் — இதையும் அந்தக் கறியிறுதுவிக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

தேங்காயத் துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதை அந்தக் கறியிறுதுவிக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது

206 நெல்லிக்காய்க் கறி.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேகால (2½) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

அரிசித் தலி - முக்கால (¾) படி, சுண்ணாம்பின் தேளிவுநீர் - அரைப (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கரைத்துக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டிப் பின்பு,

நெல்லிக்காய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டாய் நறுக்கி உள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்துவிட்டு அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் தவிட்டுஜலத்திற்போட்டு வேகவைத்துக் கீழேயிருக்கி ஜலத்தை வடித்துக் காய்களைப் பொறுக்கிக்கொண்டு நல்லஜலத்தில் செமமையாய்க் கழுவி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்படிச் செய்யவதனால் அதன் புளிப்பும துவாப்பும போயவிடும்

நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - காலேயரைக்கால (¾) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரா

செய்து அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் நெலவிகாயத் தானகளைப் போட்டுக் கரண்டிக் காமபினுல கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து மூன்று நிமிஷக் கிறகுப் பின்பு,

போடிசேயத் உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், கழிமாப்போடி-அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், வேந்த துவரம்பருப்பு* - இரண்டு (2) கரண்டியளவு — இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறிமிறுறாவிக் கரண்டிக் காமபினுல கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு,

தேங்காய்த்தருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதைபும் அந்தக்கறிமிறுறாவிக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

207. பருப்புருண்டைக் கறி (பருப்புப்பொடி).

துவரம்பருப்பு - ஒரு (1) படி, போடிசேயத் உப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சையிளகாய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - கால (1) பலம், இஞ்சி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - நான்கு (4) கு எ , எலுமிச்சம்பழம் மூன்று (3), தேங்காய்த்தருவல் - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இச்சாமான்களைக்கொண்டு 182 - வது பக்கத்தின் 126-வது பருப்புருண்டைக் குழம்பிறகு உருண்டை தயாராசெய்து அறுத்து வைத்துக்கொண்டதுபோல வைத்துக்கொண்டு, நெய் - மூன்று (3) பலம், மிளகாய் கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கடுகு கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாததிரத்தில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் , தயாராசெய்து அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பு ருண்டைத் துண்டிக்களைப்போட்டுக் கொஞ்சநேரம் வறுத்து இறக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதில் சம்பந்தப்படும் துவரம்பருப்புக்குப் பதிலாயப் பயறும் பருப்பையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் அல்லாமலும் பருப்பு மிளகாய் முதலியவைகளைக்கொண்டு செய்த பருப்புருண்டையை வேகவைத்த பின் அதைத் துண்டுதுண்டாய் நறுக்காமல் பொடிப்பொடியாய் உதிர்த்துத் தாளித்ததில் போடலாம்

208. (காபேஜ்) கோஸுக்க கிழங்கின் கறி.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி — இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப் பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி,

(காபேஜ்) கோஸுக்கிழங்கு - இருபத்தினைக் (24) பலம் — இதன் காம பைமட்டும் எடுத்தவிட்டுப் பின்பு நான்காய் நறுக்கிக் கொதித் துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் போடவேண்டியது.

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினாலிக்,

வேங்காயம் - மூன்று (3) பலம் — இதன் மேறறோலை எடுத்தவிட்டு இரண்டாய நறுக்கிக் கிழங்குகளுடன் போட்டு மேலொரு பாதிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது. கொஞ்சநேரத்திற் குப்பின் கியாபேஜ் மிருதுவாய வெநதபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிச் சுத்தமாய் ஜலமில்லாமல் வடித்து விட்டுக் கிழங்கையும் வெங்காயத்தையும் வெவவேறாய்ப் பொறுக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - இரண்டு (2) புலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்புவாணலில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் வெங்காயத்தைப் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு நறுக்கி வைத்திருக்கும் கிழங்கையும் போட்டுக் கிளறிக்கொண்டேயிருந்து சொய் யென்கிற சபதம் நினறவுடனே,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - காலேயரைக்கால (½) பலம், வறுகடலைமா - ஒரு (1) பலம், தேங்காயத் துருவல் - ஒரு (1) பலம் — இந்நதப் பதார்த்தங்களை அந்தக்கறியில் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்றறுவிக் கரண்டிக்காமபிஞ்சை கிளறிக் கொடுத்து மற்ருருபாதிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

209. காலிபிளவா எனனும் பூவின் கறி.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி — இதை ஒரு பாதிரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி,

காலிபிளவா - ஆறு (6) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில்போட்டு மேலொரு பாதிரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின்பு அது மிருதுவாய வெநதபதம் பார்த்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பூவை யெடுத்து ஆறறி அதன் துனிமுதல் அடிவரைவரை அரையரை அங்குலம் அளவாய்க் கத்தியிஞ்சை அறுத்து மேற்கண்ட நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நெய் - முக்கால (¼) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப் பருப்பு - கால (½) பலம் — இந்நதப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின் பாதிரத்தில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் பூவைப்

போட்டுச் செம்மையாய்க் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்சநேரத் திறகுப்பின் மறநெருத்தலை கிளறிக் கொடுத்துச் சொய எனறகி சபதம் நினறவுடனே,

பொடிசேய்த உப்பு - கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம், கடலைமா - அரைப (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - அரைப (½) பலம் — இவைகளை அநதக்கறியில் ஒன்றின டின் ஒன்றாயற ஹவிக் கரணடிககாம்பினுல கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக் வேண்டியது

210. கடலைமாகலந்த கத்திரிககாபக கறி

கத்திரிககாய - பனவிரண்டு (12) பலம் — இதன காமபை நறுக்கிவிட்டுக் காய்ச சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி ஜலத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு ஓர் ஈயம்மூசின பாத்நிரத்தில் 24 - வது தாளிதமுறைப்படி தாளிம் தயராசெயது அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் கத்திரிககாய், தானகளைப்போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாத்நிரத்தை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்சநேரத் திறகுப்பின் அது வெநதபதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில்,

பொடிசேய்த உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - அரைப (½) பலம், வறுகடலைமா ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இநதப்பதார்த்தங்களை ஒன்றினபின் ஒன்றாய்க் கறிபிறுவிச கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பில் பண்டிடிநகி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

211. (டாநீப்) குண்டுமுள்ளங்கிக் கறி.

நல்ல ஜலம் - நான்கு (4) படி, இதை ஒரு பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின் மேல் வைத்துக் காய்ச்சி,

(டாநீப்) குண்டு முள்ளங்கி - வனவிரண்டு (12) பலம் — இதன காமபைப் போக்கி நான்காய் நறுக்கி அடுப்பினபேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து வெநதபின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்து விட்டு அதன மேறநேலை உரித்துக் கிழங்குகளைத் துருவல் போல் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு -

கால (½) பலம்—இந்தப் பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஓர் இருப்பு வாணஸியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் வேகவைத்து வைத்திருக்கும் சிழுவகைப் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் வதக்கிப் பின்பு,

போடிசேயத் உப்பு - கால (½) பலம், கரிமாப்போடி - கால (½) பலம், வறு கடலைமா - காலேயரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்—இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிறறாவி இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின் அடுப்பை விட்டிறக்கி வேறொரு பாதிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

212. (நூலகோல) சிவப்புமுள்ளங்கித்

துருவல கறி.

நூலகோல பகினைட்டு (1½) பலம்—இதை 211-வது கறியில் குண்டு முள் பதிலையே வைக்கவைத்துப்போலவே வேகவைத்துக் துருவலாகி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - கால (1) பலம்—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் இருப்பு வாணஸியில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில் நூலகோல துருவலைப்போட்டு வதங்கும் வரையில் கிளறிக் கொண்டு விடுகிறது,

போடிசேயத் உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கரிமாப்போடி - கால (½) பலம், வறுகடலைமா - ஒரு (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம்—இவைகளை ஒன்றின்பின் ஒன்றாய்க் கறியிறறாவி இரண்டொரு நிமிஷங்களுக்குப் பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வேறொரு பாதிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

213 பருப்புக்கிரைக் கறி.

பருப்புக்கிரை - இருபத்தினை (24) பலம்—இதன் வேரை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுக் கிரையை ஒலத்தில் செம்மையாய்க் கழுவி நறுக்கி நிறுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

பயற்றம் பருப்பு - மூன்று (3) பலம்—இதைக் கல இலலாமற சுத்தப்படுத்தி அநதக் கிரையுடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து இரண்டொரு நாழிகைவரையில் வைத்திருந்து,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம்—இவைகளைக் கொண்டு ஓர் ஈயம்பூசின பாதிரத்தில் 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து உடனே,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி —இதை ஈயமபூசின பாததிரத்தில் ருக்கும் தாளித்ததில் கொட்டிப் பின்பு, பருப்புக்கலந்து வைத்திருக்கும் கீரையைப்போட்டுக் கரணடிகாமபிஸை கிளறிக்கொடுத்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் பயற்றம்பருப்பு வெந்தபதம் பாததுக்கொண்டு,

பொடிசெய்த உப்பு - காலேயரைக்கால் (½) பலம், கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் கறியிறுதுவிக கிளறிக்கொடுத்து ஐந்துநிமிஷமவரையில் தண்ணீன்மேல் வைத்திருந்து பின்பு பாததிரத்தை அடுப்பைவிட்டழிக்கி,

தேங்காய்ததுருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை அந்தக் கறியிறுதுவிக கலந்துகொடுத்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

214 தண்டுக்கீரைப் புளியிட்ட கறி.

தண்டுக்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஜலத்திற்கழுவி அந்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஒரு ஈயமபூசின பாததிரத்தில் 24-வது தாளிதம் முறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து உடனே,

கடலை - ஒரு (1) பலம் —இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊற்றவைத்திருந்து தாளித்ததில்போட்டுக் கொஞ்சம் வறுபட்டபின் வடித்து வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கீரையை அதிற் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது கீரை அரைவேக்காடானபின்,

வெந்த துவரம்பருப்பு * - இரண்டு (2) கரணடியளவு —இதை அந்தக் கீரையிற்போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டியது

நல்ல ஜலம் - வீசம் (1½) படி, புளி - அரைப் (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயமபூசின பாததிரத்தில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டுப் புளியைக் கீரையிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து மறுபடியும் மூடிவைக்க வேண்டியது கீரை செம்மையாய் வெந்தபதம் பாததுக்கொண்டு,

* இதன் விவரத்தை 228-வது பக்கத்தில் காட்டிய குறிப்பினால்திக

பொடிசேயத் உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் அநதக் கீரையிற போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு அதிலுள்ள ஜலம் சுண்டிப்போயிருந்தால் அதை அடுப்பைவிடிறதற்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஜலம் சுண்டாமலிருந்தால் சுண்டுகிறவரையில் அடுப்பின்பேரிலேயே வைத்திருந்து அடிகாந்தாமலிருக்கும்படி கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு அடுப்பைவிடிறதற்கு,

தேவதாயத்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இகையும் அநதக்கறியிற போட்டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

215 அறுகீரை புளியிட்ட கறி.

இதையும் 214-வது தண்டிக்கரைவின் புளியிட்ட கறியைப் போலவே செய்யவேண்டியது

216 சுக்காங்கீரைப் புளியிட்ட கறி.

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி, கடலைப்பருப்பு - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்திற்போட்டு ஊரவைத்திருந்து செம்மையாய் ஊறினபின் ஜலத்தைவழி துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சுக்காங்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஜலத்தில கழுவிப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி வடியவைத்திருக்கும் பருப்புடன் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - வீசம் (½) படி — இதை ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி அதிற பருப்பு கலந்த கீரையைப்போட்டு மேலொருபாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு கீரை வெப்பதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பொடிசேயத் உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம் — இதை வெந்நிருக்கும் கீரையிற்போட்டுக் கரண்டி ககாமபிஞ்சு கிளறிக் கொடுத்து,

நல்ல ஜலம் - வீசம் (½) படி, புளி - கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு அநதப்புளியில்,

வறுகடலைமா - அரைப் (½) பலம் — இதைப் போட்டுக்கரைத்துக் கறியில கொட்டிக் கரண்டிககாமபிஞ்சு கிளறிக் கொடுத்து,

கறிமாப்பொடி - கால (½) பலம் — இதையும் அநதக்கறியிறறாவி மற நெருந்தவை கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு,

நெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுது - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம். — இந்நான்

கையுங்கொண்டு ஓர் இருபபுககரணடியில் 24-வது தாளித்
முறைப்படி தாளிதம் தயாரசெய்து அநதக்கறியில் கொட்டிப்
பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் சுறியிலபோட்டுக் கல
நதுகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதைப்போலவே கோழிக்கீரை (பருப்புக்கீரை) யையுங்கொண்டு
புளியிட்டகறி சமைக்க வேண்டியது

217 சேபபங்கிழங்குக் கறி

சேபபங்கிழங்கு - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதன் காறலை 180-வது
பகசத்தில 123 - வது சேபபங்கிழங்குப் பருப்புக்குழம்பின்
சேபபங்கிழங்கின் காறலைப் போக்கியதுபோல போக்கி, அதன்
மேறேறையுரித்து * விட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி
வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - ஐன்றரைப் (1½) பலம் —இஓர் ஓர் ஈயம்பூரின பாசு
திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய்
காயநதவுடனே,

மிளகாய் - கால (½) பலம், கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு -
அரைப் (½) பலம் —இவைகளைக் காயநத எண்ணெயில், 24-
வது தாளிகமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாரசெய்த
வுடனே, அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் சேபபங்கிழங்கைப்
போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால (½) படி, புளி ஒரு (1) பலம் —இவைகளை ஒரு
ஈயம்பூரினபாசுதிரத்திற்போட்டுக் கரைத்துக் கோதுகொட்டை
முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு,

வறுத்தமிளகாய்ப்பொடி - கால (½) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால (½)
பலம், —இவ்விரண்டையும் சரைத்தபுளியிற்போட்டுக் கலந்து
அதை வெநதுகொண்டிருக்கும் சேபபங்கிழங்கில் கொட்டிக்
கிளறிக்கொடுத்து அப்புளிஜலம் சுண்டிமவரையில் கிழங்கை
வேகவைத்து அது நனமுய்ச் சுண்டியபின்,

கறிமாப்பொடி - அரைப் (½) பலம் —இதை அநதக் கறியிறறுவிக் கிளறிக்
கொடுத்து உடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதையும் அநதக் கறியிற்போட்
டுக் கலந்துகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

* இச்சிறுநகை வேகவைத்தபின் அதன் தோலை யுரிப்பதற்குப்பதிலாக அவ்வாறு
வேகவைப்பதற்குமுன்னும் சோணிப்பட்டை அல்லது எருமுட்டையாலுந் தேய்த்துப்
போக்கலாம்

218. கியாரெட்டு என்னும் கிழங்கின் கறி.

நல்ல ஜலம் - மூன்று (3) படி. —இதை ஒரு பாதநிரத்திலவிட்டு அடுப்பின்மேலவைத்துக் காய்ச்சி,

கியாரெட்டு - பதினெட்டு (18) பலம் — இக்கிழங்கைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அதன் தோலையுரித்து ஆற்றி ஓர் ஈயம்பூசின பாதநிரத்தில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தயிர் - கால (1) படி. — இதைக் கிழங்கில் கொட்டிச் செம்மையாய்ப் பிசைந்துகொடுத்து,

கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், தேங்காய்ததுருவல் - ஒரு (1) பலம், உப்பு காலையரைக்கால (½) பலம் — இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் அம்மிபிற போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்து அதைத் தயிர் கலந்த கிழங்கிற்போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், கடுகு அரைக்கால (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் — இவைகளைக் கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாதநிரத்திற் 24 - வது நாளிதழுறைப்படி தாளிதம் கயராசெய்து அதில் வீசம் நுபாப்யடை மஞ்சட்பொடியையும் சாரங்கலந்து வைத்திருக்கும் பெழங்கையும் போட்டு இறுகலாகும் வறையில் கரண்டியினால் சிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டியது பின்பு,

இரண்டு (2) கு. எ. — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து கறியில் வடித்துக் கிளறிக் கொடுத்து உதிருநிராபினை அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டியது.

219. வெந்தயக்கீரைக் கறி.

வெந்தயக்கீரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை வேரை நறுக்கி எறிந்துவிட்டுப் பின்பு கீரையைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஜலத்தில் கழுவி வடியவைக்கவேண்டியது.

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி. — இதை ஒரு பாதநிரத்திறவிட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி வடியவைத்திருக்கும் கீரையை அதிற் போட்டுச் செம்மையாய் வெந்தயின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஜலத்தை வடித்துக் கீரையைக் கசக்கிப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

நெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) பலம் — இந்நான்கு பதார்த்தங்களைக்கொண்டு ஒரு ஈயம்பூசின பாதநிரத்தில்

ஜலம் அரைக்கால் (½) படி, புளி - அரைப (½) பலம், உப்பு - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளிற் புளியை ஜலத்தில் கரைத்துக் கோது முத்தியவைக்கோப போகவிட்டு உப்பை அதிற் போட்டு அந்தப்புளிஜலத்தை வதங்கிக் கொண்டிருக்கும் பாகற் காயிறொளித்து அக்காய வதங்கிச் சுருங்கி திராசுப்பழத் தைப்போல ஆகும் வரையில் வதக்கிக்கொண்டேயிருந்து பின்பு,

மேல்லம் அல்லது நாட்சேச்சாக்கரை - இரண்டு (2) பலம், — இதை வதங்கி யிருக்கும் பாகற்காயில் உதித்து நனரூயக்கிளறிக்கொண்டே யிருந்து சற்று நேரத்திற்குப்பின்பு அதாவது வெல்லம் அல் லது சாக்கரையானது பாகாய பாகற்காயுடன் சேர்ந்து உதி ருதிரான் உடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கவேண் டியது

224. வாழைக்காய் உப்பேறி.

வாழைக்காய் ஆறு (6) பலம், — இதன் துனியையும் காமபையும் நறுக்கி அதன் மேற்மேலே இம்மலையாதாய்ச சீவிவிட்டு விலலைவிலலையாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

மிள்காய்ப்பொடி - கால் (1) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால் (1) பலம், புளித்தயிர் - அரைக்கால் (½) படி, — இம்மூன்றையும் நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைக்காயிற்போட்டுக் கலந்து ஒரு நாழிகை வரையில் உறுவைத்திருந்து பின்பு,

நெய் அல்லது எண்ணெய் - எட்டு (8) பலம் — இதை ஒரு வர்ணியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது நனரூயக் காய்ந்தவுடனே, காரங்கலந்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காயை மூன்று தடவையாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

இதைப்போலவே உருளைக்கிழங்கு, காரூக்கருளைக்கிழங்கு முத லியவைகளிக்கொண்டும் உப்பேறி பொரிக்கவேண்டியது

225 பாகற்காய் உப்பேறி.

பாகற்காய் - ஆறு (6) பலம் — இதன் துனியையும் காமபையும் கிள்ளி விட்டு விலலைவிலலையாய் நறுக்கி ஒரு கற்சட்டியில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

உப்பு - கால் (½) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து பாகற்காய் விலலை களில் தூவிப் பின்பு,

எலுமிச்சம் பழம் - இரண்டு (2) இதன் எலத்தைப் பாகற்காயிற் பிழிந்து செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து

பின்பு அதைப்பிழிந்தால் அதன் கசப்பு ரஸமானது போம பின்பு அந்நத பாகற்காவில வாழைக்காய உப்பேறிக்ருப போட டதுபோலவே மினகாயப பொடி, உப்பு, தயிர் இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக் கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து வாழைக்காய உப்பேறியைப்போலவே இத்தையும் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரிக்க வேண்டியது

226. சேப்பங்கிழங்கு உப்பேறி*

சேப்பங்கிழங்கு - ஆறு (6) பலம் —இதன் காறலைப்போக்கி * விலலை விலலையாய நறுக்கி வாழைக்காய உப்பேறியைப் போலவே இத்தையும் செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது

227. நேந்திரங்காயச சாக்கரை உப்பேறி.

நேந்திரக்காயெனனும் வாழைக்காய - பதது (10) பலம் —இக்காயின் தோலைப்போக்கி அடியையும் துனியையும் நறுக்கிவிட்டு இரண்டாயப்பிளந்து ஒரு அங்குல நீளமுள்ள தானகளாய நறுக்கி மேற்சொன்ன நிரைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது,

தேங்காயெண்ணெய்† - பதது (10) பலம் —இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி அது காயநதவுடனே நறுக்கி வைத்திருக்கும் காயின் தானகளை அதிற் போட்டு நன்றாயப்பிரட்டிக்கொண்டேயிருந்து அது வறுபட்டு பொன்னிறமாயும் புறட்டிசையில் சல சல வென்று சத்தத்தை உடையதாயுமிருக்கையில்,

நல்ல ஜலம் - வீசம் (½) படி, உப்பு† - அரைப (½) பலம் —இவைகளைக் கரைத்து அந் ஜலத்தை வறுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் உப்பேறியிறெளித்துச் சற்றுநேரம் அதாவது முன்போல சல சலவென்று ஆகும் வரையில் புரட்டி கொடுக்கவேண்டியது பின்பு,

நல்ல வெல்லம் - ஏழு (7) பலம், ஜலம் - அரைக்கால் (½) படி. —இவைகளை ஓர் வாணலியிற்போட்டுக் கரைத்துக் கொடுக்கச் செய்து அது கம்பிப்பாகாகுந் தருணத்தில் வருத்து வைத்திருக்கும் உப்பேறியை அதிற் போட்டு நன்றாயப் புரட்டிக்கொண்டிருந்து அது உகிருதிராயக் கொஞ்சம் மிருக்கையிலேயே,

* இதன் காறலைப் போக்கும் வகையானது 180-வது பாகத்தில் 123-வது சேப்பங்கிழங்கு குழம்பிற் சேப்பங்கிழங்கின் காறலைப் போக்கியது போலவேதான்

† இவ்வெண்ணெய்க்குப் பதிலாய்த் தேவையானால் அதேயளவான் நெய்யை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்

‡ இவ்வுப்பைக் கரைத்துத் தெளிக்காமலும் சற்கரை உப்பேறியைச் செய்வதுண்டு.

சக்குப்போடி - கால (1) ரு எ, சீரகப்போடி - கால (1) ரு எ, ஏல்ரிசிப் போடி - கால (1) ரு எ, சீனிச்சாககரை - இரண்டு (2) பலம் — இவைகளில் நுகரு சீரகம் இவைகளின் பொடியை முதலில் உபபேரியற்றுவதிக் கிளறிக் கொடுத்தபின் சாககரை ஏலரிசிப் போடி இவைகளையும் அதிறுவிக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பை விடமுற்க்கி ஆற்றி உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகைப் பாயஸங்கள்.

இது சுபாசுநதற்கு துரிய விசேஷத்தின் வசனம் கட்டாயமாய்ச் செய்யப்படும் மதுராஸாயனையுடைய ஒரிளக்கமான பதார்த்தமாக இருக்கின்றது

228. அரிசிப் பாயஸம்

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) படி — இதை இரண்டரைப் படி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

அரிசி - மூன்றுவீசம் (1¾) படி, கடலைப்பருப்பு - வீசம் (1¾) படி — இவ்விரண்டையும் அடுப்பின்பேரில் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் ஜலம் கொடுக்கத் தொடங்கின உடனே அதிற போட்டு மேலொரு பாத்திரத்தை மூடிவைக்க வேண்டியது பின் அவைகள் செம்மையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பால் - அரைப் (½) படி — இதை வெந்த அரிசி, பருப்பு இவைகளுடன் கொட்டிப் பின்பு,

வெல்லம் - பதினாறு (15) பலம் — இவையும் அதிற போட்டிப் பித்தனைக் கரண்டியால் செம்மையாய் மாததித்துக் கிளறிக் கொடுத்து பத்துநிமிஷம் வரையில் கொதித்தபின் அடுப்பைவிட முற்க்கி வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசி - கால (1) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து அந்தப் பாயஸத்திற போட்டு ஒரு தடவை கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதில் வெல்லம் போடுவதற்குப் பதிலாய்ச் சாககரையையும், பாஷாக்குப்பதிலாய் ஆறுபலம் தேங்காய்த்துருவிலைச் செம்மையாய் அரைத்து அரைப்படிசுலத்தில் கரைத்துச் சககையைப் பிழிந்தெடுத்துவிட்டு அதேதேங்காய்ப் பாலையும் பாயஸத்தில் சேர்க்கலாம்

229. கடலைப்பருப்புப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால் (¾) படி — இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்து கொடுக்கத் தொடங்கின உடனே,

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி.—இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து பருப்புச் செமமையாய் வெந்தபின்,

பால் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை வெந்தகடலைப்பருப்புடன் கொட்டி நன்றாய்க் கொகிக்கையில்,

சர்க்கரை - பதினேழு (15) பலம் — இதை அந்தப் பாயஸத்தில் போட்டு,

தேங்காயத்துருவல் இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலம் —இதையும் அந்தப் பாயஸத்திற்போட்டு, பித்தளைக் காண்டியினால் செமமையாய் மாத் தித்துக் கலந்துகொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை அந்தப் பாயஸத்திற்போட்டுச் செமமையாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதில் போட்டிருக்கும் சர்க்கரைக்குப்பதிலாக வெல்லம் போடுவதாயிருந்தால் அது பன்னிரண்டுபலமாக விருக்கவேண்டியது

230. பயற்றம்பருப்புப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - முக்கால ($\frac{1}{2}$) படி —இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு தவலையில் விட்டுச் செமமையாய்க் காய்ச்சி ஜலம் கொடுக்கத் தொடங்கின உடனே

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி — இதை 79 வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவிற சொல்லியபடி வறுத்து அதைக் கொடுக்கும் ஜலத்திற்போட்டு மேலொரு பாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து அந்தப் பருப்புச் செமமையாய் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

பால் - கால ($\frac{1}{2}$) படி, சர்க்கரை - பதினேழு (15) பலம் —இவ்விரண்டையும் வெந்தப்பருப்பிற கொட்டிச் செமமையாய்க் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் கொதித்தபின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதை அந்தப் பாயஸத்தில் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

231. கோதுமைநொய்ப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) படி.—இதை இரண்டுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்.

நெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு இருபடி வாணலிலவிட்டு அடுபி
பில வைத்துக்காய்ச்சி,

கோதுமைநெய் - ஆறு (6) பலம் —இதை வாணலிழிற் காயந்திருக்கும்
நெய்யிற் போட்டுக் கரண்டி அல்லது துடிப்பினால் கிளறிக்
கொடுத்துக்கொண்டே காரதிப்போகாமல் பக்குவமாய் வறு
த்து அழைக்க கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக்
கரண்டி காமபிலை கிளறிக் கொடுத்து மேலொரு பாத்திர
த்தை மூடிவைக்க வேண்டியது அல்லாமலும் அடிக்கடி கிளறி
க்கொடுத்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டியது இல்லாவிட்டால்
அந்த நெய் உருண்டையாய்க் கட்டிப்போம் சிலா வறுத்த
நெய்யை ஒரேதடவைகொட்டாமல் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்க்
கொதிக்கும் ஁லத்திற் போட்டு ஒவ்வொரு தடவையிலும் கிள
றிக் கொடுக்கிறதும் உண்டு இதுவே உத்தமமானது இவ்வி
தமாய்ப் போட்டு நெய் வெந்தபின் அதாவது பாதிஜலம் வற
றியபின்,

பால் - அரைபடி (½) படி —இதை அந்த வெந்தநெய்யில் விட்டுக் கரண்
டியால் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

சீனிச்சாக்கரை - ஒன்பது (9) பலம் — இதை அந்தப் பாயஸத்திற்
போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து கொஞ்சநேரத்திற் குப்பின்
அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (½) பலம். —இதை அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுக்
கலந்துகொடுக்க வேண்டியது தேவையானால் இரண்டரைப்
பலம் வாதுமைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பு இவைக
ளில் ஏதாவது ஒன்றை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பரிர்விற
கண்டபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற்
போடலாம்

232. பால் பாயஸம்.

பால் - இரண்டு (2) படி. —இதை மூன்றுபடி ஁லம் கொள்ளுகிற பாத்
திரத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி அது
கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில்,

நெய் - ஒரு (1) பலம் —இதை ஒரு இருபடிக்கரண்டியிலவிட்டுக் காய்ச்சி,

அரிசி - ஒரு (1) பலம் —இதைக் காயந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுப்
பக்குவமாய் வறுத்துக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாவிற
கொட்டி அரிசிச் சாதத்தைப்போல வேகிறவகையில் கரண்
டிக்காமபிலை கிளறிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு,

சீனிச்சாக்கரை - பதினெட்டு (18) பலம் —இதையும் அந்தப்பாவிற
போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்படுத்து - ஒரு (1) பலம் —இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெயரில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடவேண்டியது பின்பு,

ஏலரிசிப்போடி - கால (½) பலம், ஜாதிகாயப்போடி - அரைக்கால (½) பலம், ஜாதிபத்திரிப்போடி - அரைக்கால (½) பலம் —இம்மூன்று பொடிகளையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் அந்தப் பாயஸத்திற் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட்டாகக் கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

233. அபீ பாயஸம்.

கோதுமைநொய் - ஆறு (6) பலம் —இதை ஓர் காமபாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால் - நான்கு (4) பலம் —இதைத் தாமபாளத்திலிருக்கும் கோதுமை நொய்யிற் கொட்டிச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மொத்தையாகக் ஒருமணிகேரம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்து, பின்பு அந்த மொத்தையை அம்மிசினபேரில் வைத்துக் குழவிக் கல வினால் இடித்து மிருதுவாகக் கி உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது தேவையானால் இடிக்கும் பொழுது கொஞ்சம்மாலை, கெளித்துக்கொள்ளலாம் இப்படிச் செம்மையாய் இடித்து நொய்யை நெல்லிக்காய்ளவு உருண்டைகளாகக் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளமாகச் * செய்து கொண்டு, அவ்வப்பளங்கள் ஈரமாயிருக்கையிலேயே மேலே காட்டியிருக்கும் 73 இந்த லக்கத்தையுடைய அப்பளக்குளவியினால் குறுக்கிலும் நெடுக்கிலும் அழுத்தி உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்படி உருட்டுவதினால் அவ்வப்பளங்ளைப் பாயஸத்திற் போடுவதின பொருட்டு அவைகள் ஒழிக்கப்படுகையில் தூளாய்ப் போகாமல் சதுரவில்களாயிருக்கும்

நெய் - பத்துப் (10) பலம் —இதை ஒரு இருப்புவாணியில் விட்டுச் செம்மையாய்க் காய்ச்சி, தயாராகிவைத்திருக்கும் அப்பளங் களை ஒவ்வொன்றாய்ப் பொரித்தெடுத்துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் பொடியாக்கி அதாவது கையினால் கிறுசிது துண்டு களாகக் ஓர் பாதத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால் - இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாதத்திரத்திலிட்டு அடுப்பினபேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

* அப்பளமாச்செய்யும் வகையைப் பின்சொல்லுகிற பவ்வகை அப்பளங்களில் முதல் அப்பளத்தினால் அறி

யது அது காயநதுகொண்டிருக்கையில் அழககடி பித்த னைக கரணடியிறை அழகநதாமற கிளறிககொடுத்துக்கொண் டிம் இருக்கவேண்டியது அபபடிச செயயாவிட்டால் அடி காதவதுமனறிப பொங்கியும் வழிநதுபோம் இப்படிச கொடுக்கும் பால பாதி கண்டிய பின,

சீனிச்சாககரை - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை அநதச கண்டியபா லிலேபீரீட்டு, அத்துடன் பொரிக்குக் தூளாககி வைத்திருக் கும் கோதுமைநொய அபபடிததையும் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு ஒரு (1) பலம் — இதை 79 வது பகரதனை 10 வது பாராவிற சொல்லியபடிசெய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுந் துப் போடவேண்டியது

கசக்கா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதையும் செம்மையாய் வறுத்துப் பாய ஸத்திற போடவேண்டியது,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், ஜாதிககாயப்பொடி அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், ஜாதிபத்திரிப்பொடி அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இம் மூன்று பதார்த்தங்களும் பாயஸத்திறபோட்டுக் கரணடியி னை கிளறிககொடுத்து அடுப்பைபிளிறுதககி உபயோகிக்க வேண்டியது

234. பொரித்த சேமிகைப் பாயஸம்.

கோதுமைநொய - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஓர் தாமபாளத்திற போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - மூன்றேழக்கால் ($3\frac{1}{2}$) பலம் — இதை, தாமபாளத்திலிருந் கும் நொயயிறகொட்டிச செம்மையாய்க் கலந்து ஓட்டி ஓட் டிப் பிசைந்து அநத மொத்தையை ஒருமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து, பின்பு அம்மியிலவைத்துக் குழவியினால் செம்மையாய் இடித்துப் பஞ்சுப் பாலாககி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது தேவையானால் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித் துக்கொண்டும் இடிக்கலாம் இவவிதமாய் இடித்துப் பதப் படுத்தியபின்,

உப்பு - வீசம் ($\frac{1}{4}$) பலம், இறுகலானநெய் - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விருண் டையும் அம்மியில் போட்டதைத்து அதன்மேல் மொத்தையா ககிவைத்திருக்கும் கோதுமைநொயயை வைத்துத் திருப்பித் திருப்பிக்கொடுத்து மறுபடியும் இடித்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, அதை நாகுக்கம்பிபோல் திரியாககி, ஓர் கோவின மேல் மாலைமாலையாய்ப்போட்டு உலரவைத்து உலராதபின் அதை அதிக தூளாககாமல் அபபடியே எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இதற்கே சேமிகையென்று பெயர்.

பால் - இரண்டு (2) படி —இதை மூன்றுபடிஜலம் கொள்ளுகிற ஓர் பாததிரத்திற கொட்டி, அடுப்பினபேரிலவைத்து அடிக்கடி பித்தனைகரணடியினால் கிளறிகொடுத்துக்கொண்டே யிருந்து பால் பாதி சுண்டுகிறவறையில் காய்ச்சி,

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் —இதை ஓர் இருபதுவாணலிலவிட்டு அடுப்பினபேரிலவைத்துக் காய்ச்சி அதில் மேலே தயாராகக் கி வைத்திருக்கும் சேமிகையைப் போட்டுப் பகந்மாய வறுத்து வேறொரு பாததிரத்தில் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு கொதித் துக்கொண்டிருக்கும் பாதிசுண்டின பாலிற்போட்டுப் பின்பு கரணடியினால் கிளறிகொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் பாலும் சேமிகையும் சேரந்து தடிப்பான வுடனே அதாவது குழம்புபோலானபின்,

சீனிச்சாககரை - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை வெந்துகொண்டிருக்கும் சேமிகைப் பாயஸத்திற போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவேண்டியது

ஜாதிக்காய் - அரைக்கால (½) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால (½) பலம், ஏலரிசி - கால (1) பலம் — இம்மூன்று பதாரதங்களையும் தனித் தனியே பொடித்துப் பாயஸத்தில் போடவேண்டியது தேவையானால்,

திராட்சப்பழம் - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் போடவும் இன்னும் சிலா கால ரூபாயெடை ருங்குமபூவைக் கொஞ்சம் பாலில் கரைத்துப் பாயஸத்தில் விடுவதும் உண்டு

235. சேமிகைப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி —இதை அகன்ற வாயையுடைய ஓர் பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பினபேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது

சேமிகை - ஐந்து (5) பலம் —இதை 234-வது பொரித்த சேமிகைப் பாயஸத்திற்குச் சேமிகை செய்ததுபோல செய்து உலர்த்தித் தூளாக்காமல் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற போட்டுப் பத்துநிமிஷம் வரைநீல வேகவைத்துப் பின்பு, அடுப்பை விட்டிறக்கி ஒன்றரைபபடி பச்சைஜலத்தைவிட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

பால் - ஒரு (1) படி —இதை இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற ஒரு பாததிரத்தில் விட்டு அடுப்பினபேரில் வைத்துக் காய்ச்சி பால் பாதி சுண்டியபின்,

சீனிச்சாககரை - பதினேழு (15) பலம் — இதைப் பாதிக்கண்டிய பரவிற போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பை விட்டிற்கு வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது பின்பு சேமிகை போட்டு வைத்திருக்கும் பாதிரத்தின் வாயைக் கஞ்சிவடிக்கும் துணியாற் கடிக் கஞ்சிவைப்பது போலவே ஜலத்தை வடித்து விட்டு அந்தச் சேமிகையைச் சாககரைகலந்த பரவிற போட்டுப் பின்பு,
ஏலரிசி - கால (1) பலம் — இதைப் பொடித்து அந்தப் பாயஸத் போடவேண்டியது

236. வெங்காயப் பாயஸம்.

வெங்காயம் - ஆறு (6) பலம் — இதை நாமறத்தை, 183-வது பக்கத்திற் சொல்லிய வெங்காயப் பருப்புக்குமும்பிறகு வெங்காயத்தின் நாமறத்தைப் போக்கியதற்குச் செய்த பாகத்தைப்போற் செய்து ஜலத்தில் அலம்பி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

பால் - முக்கால் (½) படி — இதை ஒரு பாதிரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துப் பாதிக்கண்டிம் வரையிற் காய்ச்சி, கழுவி வைத்திருக்கும் வெங்காயத்தை அதிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

சாககரை ஜனபது (9) பலம் — இதைப் பாலில் வெந்துகொண்டிருக்கும் வெங்காயத்திற் போடவேண்டியது

ஜாதிகாயப் பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், ஜாதிபத்திரிப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாயஸத்தில் ஒன்றினபின் ஒன்றாய் போட்டுப் பின்பு,

திராசுப்பழம் - அரைப் (½) பலம் — இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற்குச் சொல்லியபடிசெய்து கொஞ்சம் நெய்யில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போட்டுப் பின்பு,

வாதுமைப்பருப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற்குச் சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் பாலவிட்டு அரைத்துப் பாயஸத்தில் விட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு,

குங்குமபூ - வீசம் (1½) ரூ ஏ — இதைக் கொஞ்சம் பாலிற் கரைத்துப் பாயஸத்தில் விட்டு அடுப்பை விட்டிற்கு உபயோகிக்க வேண்டியது

237. நெல்லிக்காயப் பாயஸம்.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாதிரத்தில் விட்டு, அரிசித்தலி - கால (1) படி. — இதைப் பாதிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்

கரைத்து அடுப்பினமேல வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் கொடுக்கத் தொடங்கின வுடனே,

கோல்ஸிக்காய் - ஆறு (6) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு அரைமணி நேரம் வரையில் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி அந்தஜலத்தைக் கொட்டிவிட்டு நல்ல ஜலத்தால் கழுவிக்காயை நறுக்கி விரைகளை நீக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

பால அரைப (½) படி — இதைக் கொஞ்சம் சுண்டும்வரையிற் கொடுக்க வைத்து மேலே தயாராகக் வைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயை அதுபோட்டு இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின்,

சாககரை - ஏழரைப (7½) பலம் — இதை அந்த நெல்லிக்காயுடன் கொடுக்கும் பாலிற்போட்டுக் கரண்டியால் கிளறிக்கொடுத்து ஐந்து

வாதுமைப் பருப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதை 79-வது பக்கத்தின் 10-வது பாராவிற்கு சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் பாலவிட்டு அரைத்துப் பாயஸத்தில் விடவேண்டியது பின்,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (½) பலம், ஜாதிக்காய்ப் பொடி - அரைசகால் (½) பலம், ஜாதிப்பத்திரிப்பொடி - அரைசகால் (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாயஸத்திற் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு,

திராசுப்பழம் - அரைப (½) பலம். — இதை 80-வது பக்கத்தின் 11-வது பாராவிற்கு சொல்லியபடி செய்து கொஞ்சம் நெயரில் வறுத்துப் பாயஸத்திற் போடவேண்டியது

குங்குப்பூ - வீசம் (½) ரூ எ — இதைக் கொஞ்சம்பாலிற் கரைத்துப் பாயஸத்திற் கொட்டி உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

238. நேந்திரம் பழப் பிரதமன.

நெய் - இரண்டு (2) பலம் — இதை மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளும்படியான ஓர் வெண்கல உருளியில் விட்டு அவ்வுருளியின் உட்பக்கமேலலாம் நன்றாய் நெய்படுமபடி தடவிக் கொண்டு,

நேந்திர வாழைப்பழம் - இருபத்தைந்து (25) — இதைப் பெரிதாயும் களிந்தாயும்பாய்ப் பாடித்து உரித்து நெய்தடவிய உருளியிற் போட்டு, அதுமுழுக்கி அதற்குமேல இரண்டாகுலமிருக்கும் படி நல்ல ஜலத்தை விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்து மெதுவாய் மத்தினுல் மசித்து, அது கொடுக்கத் தொடங்கியதுமுதல் நன்றாய் மசித்துக்கொண்டும் அடிக்காந்தாபடி துடுப்பினால் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து அதின் ஜலமெல்லாஞ் சுண்டிப்போய் லேகியம்போலானபின்,

சீனிச்சாக்கரை - முப்பது (30) பலம், தேங்காய்ப்பால் நாலைய (4)

படி.—பெரிதாயும் அரைவிளைவுள்ளதாயுமான ஆறு தேங்காய்களை உடைத்துப் பூப்பேற்றுருவி சுமார் ஒருபடி பால் பிழிந்தெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்துப் பிழிந்து அப்பாலை யெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது (2) யீதிநுகுக்கு சக்கையிலிருந்து ஒன்றரைபடி பால் யெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்துப் பின்னும் அரைத்து பாலைபிழிந்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. (3) நீதிநுகுக்கு சக்கையில் பின்னும் இரண்டு படி பாலெடுப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தைத் தெளித்து அரைத்துப் பாலைபிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு பிழிந்துவைத்திருக்கும் பாலைத் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு அதிற் கடைசியாகிய இரண்டிபடிபாலையும் சாககரையையும் மேலே மசித்து வைத்திருக்கும் வாழைப்பழத்திற்குக் கொட்டி நன்றாய்மசித்துக் கொடுக்கவிட்டு அதுகண்டிப்போய் சாற்றேற்குஞாயக களிபோலானபின் ஒன்றரைபடியாகிய இரண்டாவது பாலேச் சுண்டியபழத்திற்குக் கொட்டி நன்றாய் மசித்துக்கொண்டுங் கிளறிக்கொண்டுமிருந்து அதுவும் சுண்டிப் போய்க் களிபோலான பதம்பாரத்து அடுப்பைவிட்டிருக்கி வைத்துக்கொண்டு தம்பாலென்று சொல்லப்படும் முதற்பாலை அதற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

கோப்பரை - இரண்டு (2) பலம் —இதைச் சன்னமாய் அரிசிபோல நுதி கொஞ்சம் நெயரில் வறுத்துப் பிரதமனிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து,

நெய்-விசம் (1) படி —இதை நல்ல மணமுடையதாய்ப் பார்த்துக் காய்ச்சி பிரதமனிற்போட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதன் சம்பந்தப்படுஞ் சாகரைக்குப்பதிலாய் வெலல்கதையும் கடைசியாய்ப் போட்டிருக்கும் தம்பாலாகிய முதலாம் தேங்காய்ப் பாலுக்குப்பதிலாய் அதேயளவான பக்ஷின்பாலேக்காய்ச்சியும் பிரதமனின் போடலாம் இவ்வாறு பக்ஷின்பாலைப் போடும்கஷத்தில் ஆறு தேங்காயிலிருந்து யெடுக்கப்படும் பாலானது மூன்றரைபடி யளவுள்ளதாய் யிருப்பதே போதுமானது இதைப் போலவே பலாப் பழத்தைக்கொண்டும் பிரதமன் செய்யவேண்டியது

பலவகைத் தொகையலகள்.

இதைச் சிலா தொகையலென்றும், சிலா துகையலென்றும் இன்னுஞ்சிலா துவையலென்றுஞ் சொல்லதுண்டு இப்பதார்த்தமானது போஜனத்தில் கடைசியாயுண்ணும் தாசிர, மோசா இவைகள்கலந்த அன

னநீதிருச சாதகமாயிருக்கின்றது அல்லாமலும் முதலில் உண்ணும் பருப்பன்னத்திற்பருப்பிறகுப்பதிலாகவும் இதை உபயோகிப்பதுண்டு வடதேசத்து ஆந்திராகள இதை வெகு விசேஷமாகக் கொண்டாடுகிறார்கள். இதற்கே சடணி என்று பெயர் இச்சடணிகளை யெப்பொழுதும் வெண்ணெய்போலரைக்கக்கூடாது

239 பருப்புத் தொகையல்.

உளுந்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பயற்றம்பருப்பு, துவரம்பருப்பு இவைகளைக்கொண்டும் பின்வறுமாரு தொகையல் அரைக்கலாம் நல்லெண்ணெய் - அரைப (½) பலம் — இதை ஓர் இருப்புவாணவீரில் விட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி,

மிளகாய்-கால (½) பலம் — இதன் காமபைமட்டும் எடுத்துவிட்டுக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற போட்டுப் பக்குவமாய் வறுசகவேண்டியது மிளகாய்ப் பாதி வறுபட்டபின்,

ஏதாவது ஓவகைப் பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இதைப் பாதிவறுபட்டிருக்கும் மிளகாயுடன் போட்டுப் பருப்புக் கொஞ்சம் சிவாகுமவரையில் வறுத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இதையும் அந்த மிளகாய், பருப்பு இவைகளுடன் போட்டு நன்றாய் வறுத்து இம்மூன்றுஞ் சரியான பக்குவமாய் அதாவது ஒன்றும் காந்திப்போகாமல் வறுபட்டபின் அவைகளை ஓர் அம்மி அல்லது கலவூரலி போட்டுக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப (½) பலம் — இதைமும் வறுத்த பதார்த்தங்களுடன் போடவேண்டியது பின்பு,

புளி - அரைப (½) பலம் — இதன் கோது கொட்டை முதலியவைகளைப் போக்கி நிறுத்துக்கொண்டு அம்மி அல்லது உரலிக்குக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டு,

காயம் - மூன்று (3) கு எ — இதையும் அந்தச் சாமான்களுடன் போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு அரைத்து மொத்தையாகக் கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

240 பலவகைக் காய்கிழங்கு கொடிகளின் தொகையல்.

கத்திரிக்காய், புடலங்காய், வாழைக்காய், நாரத்தங்காய், விளங்காய், இஞ்சி, கருளை, பிரண்டை முதலியவைகளைக்கொண்டும் பின்வறுமாரு தொகையல் அரைக்கவேண்டியது

ஏதாவது ஓவகைக்காய் - மூன்று (3) பலம். — இதன் நரம்பு, மேற்றேரல் முதலியதைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறுதுண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நேய் அல்லது நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம், மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - அரைக்கால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம்.—இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதில நறுக்கி வைத்திருக்கும் காய்களின் தானகளைப் போட்டுக் கிளறிகொடுத்துப் பக்குவமாய் வதக்கிக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு (1) பலம் —இதை வதக்கியிருக்கும் காயுடன் போட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்றுநிமிஷம் வரையில் வறுத்துக் கொண்டிருந்து அமமி அல்லது கலவூர ஹிபோட்டுப் பின்பு,

உப்பு - காலேயரைக்கால (1) பலம், புளி - கால (1) பலம், காயம் - மூன்று (3) கு எ —இவைகளை முந்திய பதார்த்தங்களுடன் போட்டு அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வாழைக்காய், கத்திரிக்காய், விளாங்காய் இவைகளைச்சுட்டுத் தோல முத்தியவைக்களைப்போக்கியும் நுகைவால் அரைக்காலம் பிரண்டை, நார்த்தங்காய் இவைகளைமட்டும் தாளிதத்திற் போடுவதாகமுன் எண்ணெய் அல்லது நெயரில் வதக்கிக்கொள்ளவேண்டும் இஞ்சைச் சுட்டாமலும் வதக்காம லும் தோலைப்போக்கி தாளிதத்திற் போட்டரைக்கலாம்

241. தேங்காய்த் தொகையல்.

நேய் அல்லது நல்லெண்ணெய் ஒன்றரைப் (1½) பலம், மிளகாய் - ஒரு (1) பலம், கடுகு - அரைப் (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஆறு (6) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு ஓர் வாணலியில் 24-வது தாளித முறைப்படி தாளிதம் தயாராசெய்து அதாவது காலத்திப்போ காமல் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - பலனிரண்டு (12) பலம் —இதை வாணலியானது அடுப்பின்பேரிலிருக்கும்போதே அந்தப்போட்டு இரண்டு தடவை கிளறிப் பின்பு அடுப்பைவிட்டி நறுக்கி மறற்ப பதார்த்தங்க ளுடன்னகலந்து அமமி அல்லது கலவூரஹிபோட்டு,

காயம் - மூன்று (3) கு எ —இதைத் தண்ணீர்மேலவைத்துப் பொரி போலாக்கி அமமி அல்லது உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்க ளுடன்போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், புளி - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இவ்விரண்டையும் அமமி அல்லது உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டுக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஜலத்தைத்தெளித்து அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது சிலா ஜலத்தை விடாமற் செம்மையாய் இடித்துப் பொடி போலாக்கி வைத்துக்கொள்வதுமுண்டு.

இப்படி, இடித்து வைத்துக்கொள்வதினாற் பத்து அல்லது பதினேந்துநாள் வரையிற கெடாமலிருக்கும் ஜலமவிட்டரைப் பதினாறு மறுநாள் ஊசிப்போம்

242. பச்சைக்கொத்துமல்லித் தொகையல்.

பச்சைக்கொத்துமல்லி ஒரு (1) பலம்—இதன் வேரைக கிள்ளிவிட்டுப் பொடிப்பொடியாகக் கீரை நறுக்குவதுபோல் நறுக்கி வைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய் - கால (1) பலம், கடுகு - சால (1) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு (1) பலம், கீரகம் அரைக்கால (½) பலம்—இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் ஓர் வாணலியிற் கொஞ்சன்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வறுத்தும், மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் பச்சைக்கொத்துமல்லியைக் கொஞ்சம் வதிகியும் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து உரலிற் போடவேண்டியது

காயம் - ஐந்து (5) குள—இதனைத் தண்ணீர்மேல்வைத்துப் பொரிபோலாகக் கி உரலிலிருக்கும் பதார்த்தங்களுடன் போட்டு உடனே,

உப்பு - அரைப் (½) பலம், புளி - முக்கால (¾) பலம்—இவ்விரண்டையும் உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் கலந்து செமமையாய் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதில் உப்பு, புளி இவ்விரண்டையும் போடுவதற்குமுன் மற்றப் பதார்த்தங்களைக் கொஞ்சம் இடித்துக்கொண்டு இவ்விரண்டையும் போட்டபின் செமமையாய் இடிக்கவேண்டியது இப்படிச் செய்யாவிட்டால் மிளகாய், பருப்பு முதலியவைகள் இடிபடாது

243. மாங்காயத் தொகையல்.

மாங்காய் - நாலரைப் (4½) பலம்—இதன் மேற்றோலைச் சீவிப் பொடியாய் நறுக்கிக்கொண்டு கொட்டையை எரிந்துவிட்டு மேற் சொன்ன நிறைப்படி நறுக்கு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - அரைப் (½) பலம்—இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

வெந்தயம் - அரைக்கால (½) பலம், கடுகு - நாலேயரைக்கால (½) பலம்—இவ் விரண்டையும் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போடவேண்டியது அப்படிப் போடுவதில் வெந்தயத்தை முன்னாற்போட்டு அது சிவக்குந்தருணத்தில் கடுகைப் போடவேண்டியது இப்பதார்த்தங்கள் போட்டுச் சற்றுநேரத்திற் குப்பின் அதாவது சடப்படவென்கிறசபதம் நிற்குநதருணத்தில்,

காயம் - வீசம் (1½) பலம், மஞ்சள்பொடி வீசம் (1½) பலம், —இவ் விரண்டையும் அடுப்பின்பேரிலிருக்கும் தாளித்திற போட்டு

அந்தத் தாளிதத்தை அடுப்பைவிடமிகு கவததுகொள்ள வேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - காலேயரைக்கால் (3) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் கல்லெண்ணெயைவிட்டுப் பசுதுவமாய் வறுத்துக்கொண்டு ஓர் கலவூர் சிறி போட்டுப் பின்பு,

உப்பு - அரையே அரைக்கால் (4) பலம் — இதையும் உரலிலிருக்கும் மிளகாய்வுடனேபோட்டு இவ்விரண்டையும் இடித்துத் தூளாகச் சீமேலே நறுக்கி வைத்திருக்கும் மாங்காயை உரலிலிருக்கும் பொடியுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்துக் காய் நசுங்கும்படியாய் இடித்துப்பின்பு வாணலியிலிருக்கும் கடுகு வெந்தயத்தாளிதத்தை அதிற்கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது இந்நத்தொகையல ஒருவாரமவரையில் கெடாமலிருக்கும்

244. பச்சைமிளகாயும் கொத்துமல்லியுஞ்சோந்த தொகையல்.

நல்லெண்ணெய் கால் (1) பலம் — இதை ஓர் கரண்டி அல்லது வானலியில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்நதவுடனே,

காயம் - ஆறு (6) கு ஏ — இதைக் காய்நகிருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரித்துக் காய்நதைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு,

1 - காலேயரைக்கால் (3) பலம் — இதைக் காயம்பொரித்த எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரித்து அதாவது சட்டபட்டுவென்கிற சப்தம் நின்றவுடனே கரண்டி அல்லது வானலியை இப்பால் எடுத்துவைத்துக்கொண்டு வுடனே,

தேங்காய்ததுருவல் - அரைப் (2) பலம் — இதைப் பொரித்த கடுகுடன் போட்டுக் கிளறிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

புளி - முக்கால் (4) பலம் — இதைக் கோது கொட்டை முதலியவைகளிலலாமற் சுத்தப்படுத்தி அம்மியில்வைத்ததரைத்துப் புளி அரைபட்டபின்,

உப்பு - அரைப் (3) பலம், பச்சை மிளகாய் - ஒன்றேகால் (1½) பலம், கொத்துமல்லி - முக்கால் (4) பலம் — இவைகளை அம்மியின்பேரிலிருக்கும் அரைத்த புளியிற் போட்டு நன்றாய் அரைத்து முக்கார்பாகம் அரைபட்டபின் பொரித்துவைத்திருக்கும் காயத்தை அதிற் போட்டுச் செம்மையாய் அரைத்து அதன்பின் வாணலியிலிருக்கும் கடுகு, தேங்காய் இவைகளையும் அதிற் போட்டு அரைத்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

245. சுக்கங்காயத் தொகையல்.

சுக்கங்காய - எட்டே முக்கால (8½) பலம் — இதைக் காயின மேற்றேரல் உள்ளிருக்கும் விதை இவைகளைப் போக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

மிளகாய - காலேயரைக்கால (½) பலம் — இதை அரைக்காற் பலம் நல்லெண்ணெயிற பக்குவமாய் வறுத்துவைத்துக்கொண்டு,

புளி - காலேயரைக்கால (½) பலம் — இதை கோது கொட்டை முதலிய வைகளைப் போக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துக் கல்லுரவிற்போட்டு நன்றாய்நக்கி அதிலே மேலேவறுத்துவைத்திருக்கும் மிளகாயையும்போட்டு,

உப்பு - முக்கால (½) பலம் — இதை உரலிலிருக்கும் புளி மிளகாயுடன் போட்டு நன்றாய் அரைத்து மேலே நறுக்கிவைத்திருக்கும் சுக்கங்காயையும்போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்துப் பின்பு,

மஞ்சள பொடி - கால் (½) ரு எ, பொரித்த காயம் - எட்டு (8) ரு எ — இவ்விரண்டையும் உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டு அதற்குப்பின்,

நல்லெண்ணெய் - அரைப் (½) பலம், கடுகு - காலேயரைக்கால (½) பலம், வெந்தயம் - கால் (½) ரு எ — இவைகளைக்கொண்டு தாளித்தம் தயாரசெய்து உரலிலிருக்கும் சாமான்களுடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கொஞ்சம் அரைத்து எடுத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற சிலா பச்சைக்கொத்துமல்லியையும் உலாந்த மிளகாய்க்குப் புதிலாயப் பச்சைமிளகாயையும் சேர்ப்பதுண்டு.

246. புளிப்பு ரஸத்தையுடைய கீரை

கொழுந்ததுகளின் தொகையல்.

புளிச்சக்கீரை, மரியங்கொழுந்தது, புளியங்கொழுந்தது முதலிய புளிப்பு ரஸத்தையுடைய கொழுந்தது கீரைகளைக்கொண்டும் பின்வருமாறு தொகைய லரைக்கலாம்.

ஏதாவது ஓவகைக் கொழுந்தது அல்லது கீரை இரண்டேகால (2½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிற்போட்டு வதக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

மிளகாய - அரையே அரைக்கால (½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிற கொஞ்சம் எண்ணெயைவிட்டுக் காந்திப்போகாமல் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

நல்லெண்ணெய் - முக்கால (½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

காயம் - வீசம் (1½) ரூ எ —இதைக் காயநதிருக்கும் எண்ணெயிறு போட்டுப் பொரிப்போலாகக் கி அதைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு,

கடுகு - முக்கால (½) பலம், வெந்தயம் - மூன்றுவீசம் (1½) பலம், மஞ்சள் பொடி - வீசம் (1½) ரூ எ —இம்மூன்றையும் காயம்பொரித்த எண்ணெயிறுபோட்டுப் பக்குவமாயப்பொரித்து அதாவது கடுகு வெடித்ததான சத்தம் நின்றவுடனே அவைகளை இப்பாலெடுத்துக்கொண்டு மேலே வதக்கியும் வறுத்தும் வைத்திருக்கும் கீரை அல்லது கொழுந்து, மிளகாய் இவ்விரண்டையும் ஓர் அமர்விற போட்டு,

உப்பு - அரைப (½) பலம் —இதையும் கீரை அல்லது கொழுந்து முதலியவைகளுடன் போட்டு அரைத்து அது முக்காற்பாகம் அரைபட்டபின் அதாவது அந்தமொத்த கைக்கு மணலபோல இருக்கையில் வறுத்துவைத்திருக்கும் கடுகு வெந்தயம் மஞ்சள் இம்மூன்றையும் அத்துடன் போட்டுப் பின்னு கொஞ்சமரைத்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்வனவையது

இதிற சமமந்தப்படும் கீரை அல்லது கொழுந்தைச் சிலா இரண்டு அல்லது மூன்றுதளி எண்ணெயைவிட்டு வதக்குகிறபொழுது அல்லாமல் இத்தொகையிலே அரைத்தபின் மாறப் பச்சடி, கறி இவைகளுக்குத் தாளித்து கொட்டுவதையே போல இதிலும் கடுகு, உருத்தம் பருப்பு முதலியவைகளைச் சேர்த்துத் தாளித்துங் கொட்டலாம்

247 வேப்பிலைக் கட்டி.

உப்பு - இரண்டரை (2½) பலம், மிளகாய் - முக்கால (½) பலம் —இவைகளில் பள்ளாபின் காமபைப்போக்கிவிட்டு அதனுடன் உப்பையும் சேர்த்துக்கொண்டு வரவிறபோட்டுச் சன்னமாமிடித்து எடுத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சயிலை, நாத்தயிலை, கொளிஞ்சியிலை, புளியங்கொழுந்து, விளங்கொழுந்து, புளிமாதளங் கொழுந்து இவைகளின் கலப்பு - ஆறு (6) பலம் —இவ்விலைகளின் நடு நரம்பைப் போக்கிவிட்டு வரவிற போட்டிடித்துத் தூளாகிக் அத்துடன் மேலே மிடித்துவைத்திருக்கும் உப்புக்கலந்த மிளகாய்ப் பொடியையும் சேர்த்துக் கலந்து பின்னு கொஞ்சமிடித்துக்கொண்டு,

காயம் - அரைக்கால (½) ரூ எ —இதைத் தண்ணீர்மேல் வைத்துப் பொரியாகக் வேப்பிலைக்கட்டியுடன் சேர்த்து நன்றாய் பிரட்டிக்கொண்டே மிடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இது வெகு ருசிகரமும் ஆரோகியமுமானது இதிற சிலா அரைக்காலபலம் ஓமத்தைபும் இடிக்கையிற சேர்ப்பதுண்டு

248. பருப்புப் பொடி.

கடலைப்பருப்பு - கால (1) படி, துவரம்பருப்பு - காலேயரைக்கால (½) படி,
உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் (1½) படி — இம்மூன்றையும் தனியே
தனியே வாணலியிறபோட்டு சிவந்து வாசனைவரும் வரையில்
வறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - முக்கால (¾) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம் — இவைக
ளையும் தனித்தனியே வறுத்துக்கொண்டு முந்தியபருப்புடன்
சேர்த்துக் கலந்து ஓர் ஏந்திரத்திற கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப்
போட்டு அரிசிமாவைப்போல அரைத்து வைத்துக் கொள்ள
வேண்டியது,

சாத்திற கொஞ்சம் நல்ல நெய்யை விட்டுக்கொண்டு இப்பொடி
யிற கொஞ்சத்தையும் தூவிக் கலந்து உண்பதுண்டு அத்தருணத்திலு
ள்ள எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்துகொள்ளலாம்

249 புளியங்காயத் தொக்கு.

புளியங்காய - ஐந்து (5) வீசை — இந்தக்காய் முற்றலாயும் பழக்குந
தருணமுடையதாய் மிருக்கிறதாய்ப் பார்த்து வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

உப்பு - ஒன்றேகால (1½) படி, — இத்தையும் மேற்சொன்ன புளியங்
காயையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் ஓர் உர
லிறபோட்டிடித்து அவை நன்றாய் நுகுநியபின்

மஞ்சட்பொடி - ஒன்றேகால (1½) பலம் — இத்தையும் நக்கின்காயுடன்
போட்டு எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து மறு
படியங் கொஞ்சமிடித்து ஓர் ஈயம்பூசின் பாதிரமல்லது கற்
சட்டியில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டுநாளைக்குப் பிறகு
அதிலிருக்கும் கொட்டை நார் முதலியவைகளை எடுத்தெறிந்து
விட்டு உரலிறபோட்டு மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்துப் பிறகு
அப்பாதிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்
வாறு இடித்து வைத்துக்கொள்வதானது வருஷவாரி உப
யோகத்தின் பொருட்டே இதை உபயோகப்படுத்திகையில்
தங்களைத்தங்கள் குடுமபத்திறகு நால்கந்தாள் அல்லது ஒருவா
ரத்திற்குப் போதுமான அளவை அந்த மொத்தத்தொக்கி
லிருந்து எடுத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு பக்குவப்படுத்திவைத்
துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - ஐந்து (5) பலம் — இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக்
காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் ஐந்து (5) பலம் — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற்
போட்டுக் கருஞ்சிவப்பு வாணமுடையதாய் வறுத்துப் பின்பு

மிளகாயைமட்டும் இப்பால எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வேந்தயம் - கால (1) பலம், கடுகு - ஒரு (1) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப (½) பலம் — இவைகளை மிளகாயவறுதல் எண்ணெயில் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயாராகியது அடுப்பைவிட்டு இறாது நகருணததில்,

காயம் - கால (1) பலம் — இதை நக்கித் தாளிதத்திற்போட்டு அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகாயையும் வாணலியிலிருக்கும் காயங்கையும் உரலிற்போட்டு நுறு இடித்துப் பின்பு,

முன்னால் இடித்துவைத்திருக்கும் புளியங்காயத் தோகில் - அரை (½) வீசை — இதை உரலிலிருக்கும் காயங்கலந்த மிளகாயப்பொடியுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்தது கொஞ்சம் இடித்துக் கிளிக்கொடுத்து, வாணலியிலிருக்கும் தாளிதத்தை இறிகொட்டி மறுபடியும் கொஞ்சமிடித்து எடுத்துப்போகிச் சேவையெய்து

இந்தத்தொகைப் புளியங்காயக் காலத்தில் அன்றன்றே செய்யவதுண்டு அப்படிச் செய்யவேண்டுமானால் மேற்சொல்லிய அளவையும் முறையையும் அங்கீகரித்து வேண்டி புளியங்காயை உப்புடன் இடித்து விரை நரம்பு முதலியவைகளை எடுத்துவிட்டு, கொஞ்சம் மஞ்சள், வறுத்தமிளகாயப்பொடி, பொரித்தகாயம் இவைகளைக் கலந்து மறுபடியும் இடித்து அதன்பின் தாளிதம் தயாராகி அதனுடன் கொக்கைசோத்து மறுபடியும் இடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது. காய பிஞ்சாயிருந்தால் உப்பு காரம் முதலியவை கொஞ்சம் சூறை வாணிகவேண்டும் அல்லாமலும் இதிற கண்ட மிளகாயக்குப் பதிலாய் பச்சைமிளகாயையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்

250. நெல்லிக்காயத் தொக்கு.

நெல்லிக்காய - இருபது (20) படி — இதை உரலிற்போட்டு இருபுப்பு பூணிலலாத உலக்கையால் நன்றாயிடித்து ஓர் முறத்திலெடுத்துக்கொண்டு கொட்டைகளைப் போக்கி மீதியைப்புடைத்துப் பெருகதுணிகளை மறுபடியுமிடித்துப் பின்பு ஒன்றாயக்கலந்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் அல்லது கற்சட்டியில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இரண்டு நாளைக்குப் பின்பு,

உப்பு - இரண்டரைப (2½) படி, மஞ்சள் பொடி - அரைப (½) பலம். — இவ்விரண்டையும் இடித்துவைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயுடன் போட்டு நன்றாய் இடித்து மறுபடியும் அந்தப்பாதிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு இடித்து வைத்துக்கொள்வது வருஷவாரி உபயோகத்தின பொருட்டே,

இதை உபயோகப்படுத்துகையில் தங்கதங்குகள் குடுமபத்திற்கு நாலேந்துநாள அல்லது ஒருவாரத்திற்குப் போதுமான அளவை அந்தமொத்தத்திலிருந்து எடுத்துப் பின்சொல்லுறகிபடி பக குவப்படுத்தி உபயோகிக்கவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - ஏழரைப (7½) பலம் — இதை ஓர் வாண்டியிலவிடிக் காய்ச்சி எண்ணெய் காயநதவுடனே,

மிளகாய் - ஏழரைப (7½) பலம் — இதன் காமபு முதலியனவகளைப் போச கிச காயநதிருக்கும் எண்ணெயிற்போட்டுக் கருஞ்சிவப்பு வர்ணமுடையதாய் வறுத்துப் பின்பு மிளகாயைமட்டிம் இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வேந்தயம் - அரைப (½) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - அரைப (½) பலம், கடுகு - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இவைகளை மிளகாயவறுக்த எண்ணெயில் 24-வது நாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிகம் தயாராசெய்து அடுப்பைவிட்டிருக்கருத் தருணத்தில்,

காயம் - அரைப (½) பலம் — இதை நன்குகித் தாளிசெய்து போட்டு அடுப்பைவிட்டிருக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு வறுத்து வைத்திருக்கும் மிளகாயையும் பொரிக்ககாயத்தையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து உரவிற்போட்டிடித்துப் பொடித்து,

முன்னால் இடித்துவைத்திருக்கும் நெல்லிக்காய் தோக்கில் - இருபது (20) பலம் — இதை உரவிறுஞ்சுக்கும் பொடித்த சாயம் மிளகாய இவைகளுடன் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மறநெருகடவை விடித்துக் கிளறிக் கொடுத்துப் பின்பு வாண்டியிலிருக்கும் தாளித்ததை அதிறகொட்டிக் கலந்து மறுபடியும் கொஞ்சம் இடித்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இந்த உதொகை நெல்லிக்காய்க் காலத்தில் அன்றனே செய் வேண்டுமானால் ஒருநாளாகத் வேண்டிய அளவான காயை மேறசொல்லிய முறைநிறைகளை யதுசரித்து ஒரேநினைதிற செயதுக்கொள்ளலாம்

251 கடுக்காய்ப் பிஞ்சு தொக்கு.

கடுக்காய்ப்பிஞ்சு - ஒரு (1) வீசை — இளசான கடுக்காய்ப்பிஞ்சுகளை ஓர் உரவிற்போட்டு இருபப்பு பூணிலலாத உலக்கையால் இடித்துத் தாளாகி அதன் விரைகளை எடுத்து விட்டு மேறசொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - பத்து (10) பலம், மஞ்சட்பொடி - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் மேறசொல்லிய கடுக்காய்ததுன்றி போட்டு மறநெருகடவை இடித்து ஓர் சளிம்பேராத பாதகிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, சற்றேராகுறைய 15 நாளாகுப் பிறகு

எடுத்து முந்திய நெலவிககாயத் தொக்கைப்போலவே காரம தாளிதம் இவை உபயோகிக்கலாகு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது இது வெகு ஆரோக்கியத்தை புண்டாக்கும்

252. புளி யிஞ்சி.

புளியங் காய - நார்பது (40) பலம் — இது நன்றாய் முகிராது பழகஞ்சு தருண்டுகாயப்பார்த்து இரக இரண்டாண்டாய் பிளந்து உலாத்திச் சருகுபோலாகி அதனவிரைகளை யெடுக்க தெறிந்துவிட்டு, வழறலை உபயோகித்து ஒன்றாண்டாய் இடித்துப் புடைத்து அதன் ஓட்டைப்போலாகி மருநெருத்தவை கொஞ்சம் உலாத்தி இடித்துத் தாளாகி மேற்கொள்ள நிறைப படி நின்று வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இஞ்சி - இருபது (20) பலம் — இதன் கொலைப்போலிவிட்டு அரிசி போற் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்கொள்ள பரியாக சாயத்துருட்டன் சலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மிளகாய * இருபது (20) பலம், வெந்தயம் ஐந்து (5) பலம், மஞ்சள் - ஒன்றரை (1½) பலம், காயம் ஒரு (1) பலம் — இவைகளில் சாயத்தைமெட்டும் காஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டுப் பொரித் தெடுத்தாக்கொண்டு மறா மூன்று பதார்த்தங்களையும் தனித் தனியே கொஞ்சுகொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்து எறித்துக்கொண்டு குங்குமம்போற் பொடிசெய்து எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்ச் சலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்

பொடிசேய்த் உப்பு அரை (½) படி — இதை மேற்பாராவிற்கு சொல்லிய காரப்பொடியுடன் சலந்து பின்பு அச்சலப்பை இடிக் கலந்த புளியங்காயத்துருட்டன் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஓர் வாணியிலிவிட்டு நன்றாய்க்காய்ச்சி எண்ணெய் சாயந்தவுடனே,

கஞ்சு - ஐந்து (5) பலம் — இதைக் காயந்த எண்ணெய்ப்போட்டுச் சிறு திக்கொடுத்துச் சட்டப்படவெனநிறு சப்தம் நின்றவுடனே இத்கா ளித்ததைப் புளியி் நுகியிறொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து ஓர் கத்சட்டி அலலது சயம்பூசின சேர்த்திவிடப்போட்டு அடைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இப்புளியிஞ்சி சாதாரணமாய் உதிருந்திராவேயிருக்கும் இதைக் கொஞ்சம் மொச்சையாகும்படி செய்யவேண்டுமாறு ஒரு ஆழாக்கு வெநீரை, அகிறதெளித்துச் சிளறிகொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது இப்பதார்த்தமானது சாதாரணமாய் வருஷவாரிச் செய்நுவல்க

■ காரம் அச்சுமாய் வேண்டியிருந்தால் இதை முப்பதுபலத்திற்கு அக்கப்படாமல் போடலாம்

துக்கொள்ளும் ஊறுகாய், தொக்கு இவைகளை ஒத்ததாய் இருக்கின்றது. ஆனால் இப்புளியினுளியிற் சோந்திருக்கும் புளியானது அதிகபுளிப்பாயில்லாமற் கொஞ்சம் மதுரரஸத்தையுடையதாயிருந்தால் அதிற்போடும் வெந்நுக்குப் பதிலாய் நான்கு அல்லது ஐந்து எலுமிச்சம்பழங்களின் ரஸத்தைப் பிழிந்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்புளியினுளியை வைத்திருக்கும் பாததிரத்தின் வாயைக்கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அதிலிருந்து ஒருவாரத்திற்கு ஒருதடவையாக எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது இது வெகுருசிகரமும் ஆரோக்கியமுமானது

பலவகை ஊறுகாய்களும் வற்றல்களும்.

இவைகள் சாதாரணமாய் முந்தைய தொகையல் அடாவது சடனியைப்போலவே நமது ஆகாரத்தில் தாவோ மோ இவைகளைக்கலந்து உணவும் அன்னத்திற்குச்சாதகமான பதார்த்தங்களாயிருக்கின்றன பெரும்பாலும் இவைகள் வருஷாந்தரச்செலவின்பொருட்டு வருஷத்திற்கொருமுறை செய்துவைத்துக்கொள்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது இவைகளில் ஊறுகாய்கள் நீடித்தராலம் வரையில் கெடாமலிருப்பதற்கு இவைகளிற்சேரும் மிளகாய், உப்பு, வெந்தயம், மஞ்சள், நல்லெண்ணெய், காயம்பூ தலியவைகளில் உப்பு, நல்லெண்ணெய், மஞ்சள் இவைகளமட்டும் எப்பொழுதும் கொஞ்சம் அதிகமாகவே யிருக்க வேண்டும் அப்படிக்கல்லாவிடின் அக்காய்கள் நாளாவாத்தியில் பஞ்சு போலாவதுமன்றிக் கறுத்தும்போம் அன்றியும் அதிறகலக்கும் மிளகாய்ப்பொடியிலிருந்து அதன் விதைகளையும் தெளளியெடுத்துவிட வேண்டியது இவ்விதைகளிருப்பதனால் ஊறுகாய்களில் புழுக்களுண்டாவதற்குக் காரணமாயிருக்கின்றது இவ்வுறுகாய்களைப் போடுவதற்கு நாடிகளே உததம்மானது அல்லாமலும் மடபாததிரம் கற்சட்டி இவைகளிலும் போடுவதுண்டு மடபாததிரத்திற் போடுவதாயிருந்தால் அப்பாததிரத்தின் உட்பாகத்திற்குக் குங்கிலியத்தைப் பூச வேண்டியது இவ்வாறு பூசுதல் அவ்வுறுகாயில் புழுக்கள் உண்டாகாமலிருப்பதற்கேயாம் அதைப் பூசுவதெப்படியென்பதைப் பின்வருமாறு அறிக

பின்சொல்லுகிற திட்டத்தையுடைய ஊறுகாய்களைக் கொள்ளும் படியான ஓர் புது மடபாததிரத்தை அடுப்பில்வைத்துக் காய்ச்சி அதிற் சூடேறியபின் ஐந்துபலம் நல்லெண்ணெயைக் காயநத பாளையிலவிட்டு அது நன்றாய்க் காயநதவுடனே ஒருபலம் குங்கிலியத்தைப் பொடிசெய்து காயநத எண்ணெயிற்போட்டு உடனே ஓர் கோலில் கொஞ்சநுணியைச் சுற்றிக்கொண்டு பாததிரத்தின் உட்பாகத்தில்

* சிலா எண்ணெய்க்குப்பதிலாகத் தேனெழுக்கையும் உபயோகிப்பதுண்டு.

எல்லாவிடங்களிலும் படுமபடியாய் நன்றாய்தடவிப் பின்பு ஓர் துணி யால் அதை மேலாகத்துடைத்துப் பின்பு அதேதுணியை ஊறுகாயப் பானையின் வாயைக் கட்டுவதற்கு உபயோகிக்கவேண்டும்.

253. பசுசைப்பொடி சோந்த வெந்தயமாங்காய்.

■ - துறு (100) — இதில் ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துண்டு களாகக் கொட்டையுடன் நறுக்கி அல்லது வெட்டிக் கொஞ்சஞ்ஜலத்தில் அலசிக்கழுவி ஜலத்தைவழித்துவிட்டு ஓர் தட்டிற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி, மிளகாய் - நார்பது (40) பலம், மஞ்சள் - எட்டு (8) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் நன்றாய் உலர்த்தித் தனித்தனியே இடித்துக் குங்குமமேற்றப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வேந்தயம் - ஏழரைப் (7½) பலம் — இதை ஒருபலம் நல்லெண்ணெயை விட்டுச் சிவக்கும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

காயம் - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இதை மேலேவறுத்துவைத்திருக்கும் வெந்தயத்துடன் போட்டு இடித்துப் பொடியாகக் கிழித்தெரித்து மூன்றுபொடிகளையும் இத்துடன் சேர்த்து, ஓர் புது முறம் அல்லது ரயம்பூசின் தாமபானத்திற் கொட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் — இதைத் தாமபானம் அல்லது முறத்திலிருக்கும் பொடிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கலந்து கொடுத்து, வேறொருமுறத்தில் இரதப்பொடியிற் கொஞ்சத் தையும் நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காயில் கொஞ்சத்தையும் கலந்து, ஊறுகாய் வைப்பதற்காக நிச்சயித்திருக்கும் கற்சட்டி, நாடி, மண்பாளை இவைகளில் ஏதாவதொன்றிற் காரங்கலந்த மாங்காயைப் போடவேண்டியது. இவ்விதமாகவே ரீதியிருக்கும் காயையும் பொடியையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்துக் கலந்து பாதத்திரத்திற் போடவேண்டியது. இப்படிப் போடாமல் காயையும் பொடியையும் ஒரேதடவையில் பாதத் திரத்திற்கொட்டினால் சிலவிடத்தில் உப்பு காரம் கலந்தும் சில விடத்தில் கலவாமலும் யிருக்கும் இப்படிப்போட்டின் பாதத் திரத்தின்வாயைத் துணிவிற் கட்டிப் பருவான ஓர் பலகை அல்லது பாதத்திரத்தைக்கொண்டு மூடிவைக்க வேண்டியது.

* இரதகாய் ஒவ்வொன்றும் சராசரி ஆறரைப் (6½) பலம் அதாவது மொத்தத் தில் 650 பலம் நிறையுடையதாயும் புளிப்பு, கனத்ததோல, நார இவைகள் உள்ளதுமாக இருக்கவேண்டும்.

† இப்படிச் கொட்டையுடன் அரிவாளடியில் நறுக்குவது சமுனமாகையால் அதை வேறு பலத்த ஆபத்தங்களைக்கொண்டு வெட்டவேண்டியது.

இரண்டு அல்லது மூன்றுநாள்களுக்குப்பின் அதை அகப்பை அல்லது நயம் பூசின கரணடியினால் கிளறிக் குலுக்கிக்கொடுக்க வேண்டியது. இந் ஊறுகாயைப்போட்டு எட்டுநாள்களுக்குப் பின் உபயோகிக்கத் தொடங்கலாம். நாள்பட நாள்பட அதிக ருசியாயிருக்கும்.

254. பச்சைப்பொடி சோந்த கடுகுமாங்காய்.

மாங்காய் * - தூறு (100) — இதை நன்றாய்கழுவி ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துண்டுகளாய்க் கொட்டையுடன்வெட்டி † ஓர் முறம் அல்லது கூடைசிற்போட்டு நன்றாய் புலத்தைவிட்டு அலசி ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துச்சொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - இரண்டைப் (2½) படி, மிளகாய்ப்பொடி - ஒரு (1) படி, கடுகுப் பொடி ‡ - அரைப் (½) படி, மஞ்சள்பொடி - கால (1) படி — இவைகளில் உப்பு, மிளகாய், கடுகு, மஞ்சள் இவைகளைத் தனித்தனியே நன்றாய் உலர்த்தி இடித்துக் குங்குமம்போற் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

காயம் - இரண்டு (2) பலம் — இதை நக்கிக்கொண்டு, பின்பு எல்லாப் பொடிகளையும் ஒன்றாய்க்கலந்து ஓர் முரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு அதன்பின்,

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் — இதை முறத்திலிருக்கும் பொடியிற்கொட்டி நன்றாய் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு ஊறுகாயைப்போடும் பாததிரத்தில முறத்திலிருக்கும் பொடியால் ஒருசைப்பொடியை முதலில் போட்டுப் பரப்பிப் பின்பு நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காய்த் தூளானால் ஒருகை எடுத்துப்போடவேண்டியது. மறுபடியும் ஒருசைப்பொடி ஒருகை மாங்காய்த் தூள் இவ்விதமாய் பொடியிற்பாடியும் மாங்காய்த் தூள்மாங்கப் பாததிரத்திற் போட்ட பின்,

பச்சை முழக்கடலை - கால (1) படி, பச்சை முழுவெந்தயம் - கால (1) படி — இவ்விதமையும் ஒன்றாய்க்கலந்து பாணைவீருக்கும் மாங்காய்த் தூவவேண்டியது. அதன்பின் மீதியிருக்கும் காய் பொடி இவைகளை மேற்சொன்னபடி ஒருகைப்பொடி ஒருகை மாங்காய்த் தூள் இவ்விதமாகப் பாததிரத்திற்போட்டு உடனே,

* இக்காயின் விவரத்தை 253-வது ஊறுகாயின் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பினாலாக.

† இதை வெட்டுவதானது 253-வது ஊறுகாயின் காயை வெட்டுவதப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பினாலாக.

‡ இதை வட்டித்தது ஆத்திரர்கள் ஒருடியாகப் போடுவதுண்டு.

நல்லெண்ணெய் - நூற்பது (40) பலம் — இதைப் பாணியிலிருக்கும் ஊறுகாயில் ஏலலாவிடத்திலும் படுமபடியாய்க் கொட்டிப் பாணியின் வாயைக்கட்டி எடுத்துவைக்கவேண்டியது. மூன்று நாளைக்குப்பின் அப்பாணியை நன்றாக குலுக்கிக்கொடுத்து வைக்கவேண்டியது இப்படியே சற்றேறக்குறைய ஒருமாதம் வரையில் அடிக்கடி குலுக்கிக்கொடுத்துக் கொண்டிருந்து பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது.

இமமாங்காய் ஊறுகாய் வெகுருசிகரமாயும் அதிக ஆரோகிய குணமுடையதாயும் இருந்து போட்டநாளமுதல் செலவாய் முடியும் வரையில் கெடாமல் பச்சைக்காயைப் போலவே இருக்கும் இது பெருமபாலும் கஞ்சம், விராகப்பட்டணம் முதலிய தெய்வகு தேசத் தாரால அதிகமாய்ச் செய்யப்படும்

255 வறுத்தபொடி சோந்த வெந்தயமாங்காய்.

மாங்காய் * - நூறு (100) —இதில் ஒவ்வொன்றையும் எட்டுத்துண்டிக் ளாய்க் கொட்டையுடன்நறுக்கி அல்லது வெட்டித் தூ தட்டில் போட்டு ஜலத்தைவிட்டு அலசி ஜலத்தைவடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி, மிளகாய் - முப்பது (30) பலம், மஞ்சள்- ஏழரைப் (7½) பலம், வேந்தயம் - பத்து (10) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களில் உபபைத்தவிர மற்றவைகள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைவிட்டு வறுத்து, அப்படியே பொடித்துத் தெளளிக் குங்கு மம்போலாகவி வைத்துக்கொண்டு, உப்பையும் பொடிசெய்து பின்பு ஏலலாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இருபது (20) பலம் —இதை ஒரு வாணலியிலிட்டு அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

காயம் - இரண்டு (2) பலம் —இதைக் காயந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரிப்போலானவுடனே, வாணலியை அடுப்பை விட்டிற்க்கி வாணலியிலிருக்கும் காயத்தைப் பொடிசெய்து நறுவைத்திருக்கும் காரப்பொடியில் கலந்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு எண்ணெயையும் அநதப்பொடியிற்கொட்டிக் கலந்து அநதப்பொடியையும் நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாந்

* இக்காயின் விவரத்தை 253-வது ஊறுகாயில் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பிலுதிக

† இதை வெட்டுவதானது 253-வது ஊறுகாயின் காயை வெட்டுவதைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பிலுதிக.

காயையும் முநதியஊறுகாயில் பொடியையும் காயையும் கலந்ததுபோலவே இதையும் கலந்து ஒரு பாததிரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இவ்வுறுகாயைப் போட்டது முதற்கொண்டே உபயோகிக்கத் தொடங்கலாம்

256 எலுமிச்சங்காய ஊறுகாய்.,

இவ்வுறுகாய் வெகு ருசிகரமும் ஆரோக்கியமுமானது.

மிளகாய - பகினைந்து (15) பலம், மஞ்சள் - மூன்று (3) பலம், வெந்தயம்- ஐந்து (5) பலம், உப்பு - ஒன்றரைப் (1½) படி — இவைகளெல்லாவற்றையும் நன்றாயுலாத்தி உப்பைத்தவிர மறப்பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியே கொஞ்சுகொஞ்சுமாய் நல்லெண்ணெய்விட்டு வறுத்துத் தனித்தனியே பொடித்து தெளளிகருங்குமம்போலாகக் கி வைத்துக்கொண்டு பின்பு, உப்பையும் பொடிசெய்து இத்துடன் மறப்பொடிகளையும் ஒன்றாய்ச்சோத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - பகினைந்து (15) பலம் — இதை வாணலியில்விட்டுக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

காயம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இதைக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெயிற் போட்டுப் பொரித்தெடுத்துப் பொடிசெய்து அதை மறப்பு பொடியுடன் கலந்து அக்கலப்புப் பொடியில் வாணலியிலிருக்கும் எண்ணெய்விட்டு நன்றாய்க்கலந்துகொடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சங்காய - தூறு (100) — இது ஒவ்வொன்றும் சராசரி ஒன்றரைப் பலம் நிறையுள்ளதாயும் நன்றாய்முற்றிப்பழுத்து அதிக ருசியுடையதாயும் இருக்கவேண்டியது இதில் ஒவ்வொன்றையும் விட்டுப்போகாமல் நான்காய்ப்பிளந்து ஒவ்வொன்றிலும் மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போடுவதற்கு நிச்சயிக்கிருக்கும் பாததிரத்திற்போட்டு, மீதிப்பொடியைப் பாததிரத்திலிருக்கும் பொடிநிரப்பிய காய்களினமேல் தூவி அப்பாததிரத்தினவாயைக் கட்டி மேலொரு கனமான பாததிரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு இரண்டு மூன்று நாளைக்கு ஒருதடவை அப்பாததிரத்தைத் திறந்து நன்றாய்க் குறுக்கிக்கொடுத்துக்கொண்டேவந்து சுமார் இருபதுநாள்களுக்குப்பிறகு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இவ்வுறுகாயை எடுத்து உபயோகிக்கையில் மாவகப்பை முதலிய களிம்பேருத் கரணடிகளாயே உபயோகிக்கவேண்டியது. இவ்வுறு

காயில ரஸம் நன்றாய் ஊறியபின் அதில இனசான இஞ்சியின் தோலைச் சீவித் துண்டுதுண்டாய் நறுக்கியும், பச்சைமிளகாயின் காமபைக்கிள்ளிவிட்டுக் காயை இரண்டாய்ப் பிரிந்தும் போடலாம் அல்லாமலும் மாகாளிக்கிழங்கின் (மாவளிக்கிழங்கின்) சீகால முதலியவைகளைப் பேரக்கிவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியும் போடலாம் இவ்ஹுதுகாய்க்குப் போட்டிருக்கும் பொடிகளை வறுக்காமல் பச்சையாகவே போடுவதுமுண்டு ஆனால் வெந்தயத்தைமட்டும் எப்பொழுதுங் வறுத்தே போடவேண்டியது

257 மற்ற்ருருவித் எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்.

நல்லெண்ணெய் முகூலா (1) வீசை — இதை ஓர் அடிசுட்டி அல்லது மணசுட்டியிறவிட்டு அடுப்பில வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்தவுடனே,

எலுமிச்சங்காய் * - தூறு (100) — இதைக் காய்நிறுக்கும் எண்ணெய்க்கொட்டி நன்றாய் மேலுங்கீழ்மாய்ச் குலுக்கிக்கொடுத்து ஜலம் நிரப்பின் ஒரு பாததிரத்தை அல்லது தாமபாஸத்தை அதன் மேல் மூடிவைக்கவேண்டியது இவ்விதமாய் மூடிவைப்பதினால் பாததிரத்தின் ஜலமானது சூட்டினால் ஆவியாக மாறி வதக்கப்படும் எலுமிச்சங்காயிற் சொட்டுசொட்டாய் விழுந்து அக்காயை வதகாச்செய்யும் இப்படி வதங்கிக்கொண்டிருக்கும் எலுமிச்சங்காயை இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்களுட்கு ஒருதடவை அடிக்கடி மேலும் கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொண்டேயிருந்து எலுமிச்சங்காயின் நிறம்மாறிப்போய் வதங்கிச் சுருங்கி மிருதுவாகும் சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

மிளகாய் - முப்பது (30) பலம், மஞ்சள் - மூன்று (3) பலம், வெந்தயம் - ஐந்து (5) பலம், உப்பு - ஒன்றேகால (1) படி, நல்லெண்ணெய்பத்து (10) பலம், காயம் - ஒரு (1) பலம் — இந்தச் சாமான்களைக்கொண்டு 250 வது எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்க்குக் காரப் பொடியைத் தயாராசெய்ததுபோலவே இதற்கும் பொடி தயாராசெய்துகொண்டு மேலே வதக்கிவைத்திருக்கும் எலுமிச்சங்காய் ஒவ்வொன்றையும் நான்காய்ப்பிளந்து அதில் இப்பொடியை நிரப்பி ஊறுகாயைப்போடுவதற்கு நிச்சயித்திருக்கும் பாததிரத்திற்போட்டு மீதிநிற்கும் பொடியையும் அந்தக் காய்களின்மேல் தூவி மேலும் கீழுமாய்க் குலுக்கிக்கொடுத்து மூன்று அல்லது நான்குநாளைக்குப் பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

இதை விவரமுட 256-வது ஊறுகாயின் எலுமிச்சங்காயைப் போலென்றாக.

இவ்வூறுகாயைச் செயதனதைக்கே உபயோகிக்கவேண்டுமானால் காயை வதக்குவதற்குமுன் அதை நான்காயப்பிளந்து பொடியை நிரப்பி பின்பு முறையியப்படி வதக்கி உபயோகிப்பதுண்டு. இவ்வாறு செய்வதினால் காயில் நிரப்பிய உப்பு காரம் முதலியவைகள் அக்காய வதக்கப்படுகையில் அதன் எல்லாவிடங்களிலும் ஊறும்

258. நார்த்தங்காய ஊறுகாய்.

கிச்சிவிகராய், கிடாரங்காய் முதலிய ரைப்பு புளிப்பு கலந்த ரஸத்தைபுடைய காய்களைக்கொண்டும் பின்வருமாறு ஊறுகாய் போடலாம் மிககாய் - ஒரு (1) வீசை, வேந்தயம் - ஐந்து (5) பலம், உப்பு - இரண்டறைப (2½) படி, மஞ்சள பத்து (10) பலம், காயம் - மூன்று (3) பலம், நல்லெண்ணெய் - ஒரு (1) வீசை — இவைகளைக் கொண்டு 256-வது எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்க்குப் பொடி தயாரசெய்ததுபோலவே பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நார்த்தங்காய * - நூறு (100) — இதைச் சமதேகக்குறைய நான்கு அல்லது ஐந்து மணிநேரமவரையில் ஜலத்திற் போட்டிருந்து பின்பு இப்பாலெடுத்தது துடைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு ஜலத்திற்போட்டுவைப்பது அதன் தைலத்தை போக்குவதற்கேயாம் இவ்வாறு தைலத்தைப்போக்கிய காய்களைச் சுருளசுருளாய் விட்டுப்போகாமல் அதாவது துண்டாகாமல் நறுக்கிப் பின்பு அதன் ஒவ்வொரு பிளப்பையும் கொஞ்சம் அகற்றி நாககுபோன்ற குச்சியினால் கூடியமட்டும் வீதைகளை உதிர்த்துவிட்டுக் காய ஒன்றுக்கு ஒவ்வொருபடியளவு பொடியை நிரப்பி ஊறுகாய்ப்போட நிச்சயித்திருக்கும் பாத திரத்திற் கொஞ்சம் பொடியைத்தூவி அதன்மேல் காரம்நிரப்பின காய்களைவைத்துக் கடைசியில் அதன்மேலும் பொடியைத் தூவிப் பின்பு அப்பாததிரத்தின் வாயைக் கட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது பின்பு ஒரு மாதமவரையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாளுக்கொருதடவை அதை நன்றாய் மேலுங்கீழுமாய்க் குலுக்கிக் கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்து பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இவ்வூறுகாயில் காயைச் சுருளசுருளாய் நறுக்குவதற்குப் பதிலாக ஒன்றை இரண்டாய்நறுக்கி அதில் ஒவ்வொருபாதியையும் நான்காய் நறுக்கி அந்த ஒவ்வொரு நீளமான தாளை மூன்றாய் நறுக்கியும் போடலாம்.

■ ■ ■ நூ முநிரந்த பெருந்ததாயும் காய ஒன்று சராசரி எட்டுப் (8) பலம் நிறையுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும்,

259. மற்ருருவித நாரத்தங்காய் ஊறுகாய்.

நாரத்தங்காய்* - தூறு (100) —இதை முந்திய நாரத்தங்காய் ஊறுகாய்க்குக் காயை ஜலத்திற்போட்டுத் தைலத்தைப் போக்கியதுபோற் போக்கி அவ்ஹுகாயின் கடைசிப்பாறாவின சொல்லியபடி தான்களாக நறுக்கி ஓர் ஈயம்பூசினபாத்நிரம் அல்லது கறசடடியிற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு உடனே,

உப்பு - அரைப் (½) படி —இதைப் பொடிசெய்து நாரத்தங்காய்க் தான்களுடன் போட்டுக் கலந்துசொடுத்து நான்குநாளாவரையில் அப்படியே மூடிவைத்திருந்து ஐந்தாநாள அகில வடிக்நிருக்கும் தெளிவாகிய கைப்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் காயை உலர்த்தி கற்போலாகாமல் கொஞ்சம் மிருதுவாக்குகும் தருணத்திலேயே,

நல்லெண்ணெய் - சால் (1) வீசை —இதை ஒருபாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய்காய்நகவுடனே,

கடுத - ஒரு (1) பலம் —இதைக் காய்நத எண்ணெயிற்போட்டுச் சடபடவெனகிற சபதம் நின்றவுடனே உலர்த்திவைத்திருக்கும் நாரத்தங்காய்த் தான்களை அதிர் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து அரைக்காலபடி ஜலத்தைத் தெளித்து மூடிவைத்திருந்து இரண்டு நிமிஷங்கிறகுப்பின,

காரப்போடி - இதை முந்திய நாரத்தங்காய் ஊறுகாய்க்குப் பொடிதயாரா செய்ததுபோற் செய்து, அப்பொடியை அடுப்பின்பேரில் வதக்கிக்கொண்டிருக்கும் காயிற்போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிற்க்கி அதன் வாயைச் சுட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

இவ்ஹுகாயின் பொடியிற சேர்ந்திருக்கும் உப்பானது முந்திய ஊறுகாயின் பொடியிலுள்ள உப்பின் அளவுபோலிராமல் அரைப்படி குறைவாகவே இருக்கவேண்டும் ஏனென்றால் காயின் கைப்புரஸைத் தைப் போக்குவதற்கு உப்பைப் போட்டிருப்பதினாலேயேதான்

260. பத்திய நாரத்தங்காய் ஊறுகாய்.

நாரத்தங்காய்* - தூறு (100) —இதை 258-வது நாரத்தங்காய் ஊறுகாயில் நாரத்தங்காயை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அதன் தைலத் தைப்போக்கிச் சுருள்குருளாய் நறுக்கி விதைகளை யுதிர்ந்தது போற் செய்துகொண்டு,

உப்பு - இரண்டரைப் (2½) படி —இதைப் பொடிசெய்து எல்லாக்காய்களிலும் சமமாய் நிரப்பி நான்கு அல்லது ஐந்துநாள வரை

* இக்காயின் விவரத்தை 258-வது ஊறுகாயின் காயைப்பற்றிச் சொல்லிய குறிப்பினாலாக

யில அபபடியே வைத்திருந்து பின்பு அதிலிருந்து வடிந்திருக்கும் கைப்புஜலத்தை வடிந்துவிட்டுக் காயை நன்றாய் உலர்த்தி உபயோகிக்கவேண்டியது இது நோயாளிகளுக்கு பத்தியத்திற்கு உதவும்

261 மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய் (முரம்பா).

மாங்காய் * - நாற்பது (40) பலம் —இதன் மேழோழை மெலவிதாய்ச்சிவிவிட்டு விலலைவிலையாய் நறுக்கிவைத்துக்கொண்டு இரண்டுபடி ஜலத்தை அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கினவுடனே, நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காயை அதிர் போட்டு இரண்டுகொதி கண்டவுடனே ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஓர் பலகையின்மேல் ஓர் துணியை இரண்டாய் மடித்து விரித்துப்போட்டு அதன்மேல் வெந்நீர் மாங்காய்துண்டுகளைப் பரப்பி அதன்மேலும் ஒரு துணியை இரண்டாய் மடித்துப்போட்டு நன்றாய் அமுக்கி அநாவது ஒத்திக் கொஞ்சம் ஆறியபின் மேற்சொல்லிய நிறைப்படி நிறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - மூன்று (3) வீசை —இதை இரண்டேகாலபடி ஜலத்திற் கரைத்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி 126-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி அழுக்கெடுத்த பின்பு,

குங்குமபூ-கால (1) பலம் —இதை அழுக்கெடுத்த சாக்கரையில் 127-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி கலந்து அப்பக்கத்தில் கண்டபடியே இளம்பாகாக்கிக்கொண்டு அதில் ஆற்றிவைத்திருக்கும் மாங்காயைப்போட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுக்கவேண்டியது இப்படிப் போட்டபின் அப்பாகானது கொஞ்சம் ஜலம்போலாகிவிடுமாய்கையால் அதை அடுப்பின் மேலேயே வைத்திருந்து பின்னும் இரண்டுகொதி கண்டவுடனே அதாவது பாரு கம்பிபோன்ற பத்தத்திற்கு வந்தபின்,

எலரிசிப்போடி - கால (1) பலம் —இதை மாங்காயுடன்ருக்கும் பாகிற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்துகொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆற்றிக் களிம்பேறாத பாதந்தித்திற்போட்டு ஓர் துணியினால் வாயைக்கட்டி வைக்கவேண்டியது பின்பு நாலேந்துநாளைக்கு ஒருதடவை அதை வெய்யிலில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டியது இவ்விதமாய் மூன்று நாளுக்கு தடவை புதிதாயிருக்கையில் வெய்யிலிலவைத்து, பின்பு உபயோகிக்கவேண்டியது

*இக்காய் நன்றாய் முகிரைப் பழுக்குந்தருண்முடையதாயும் புளிப்பு, நார்க்கனத்ததால் முதலியவைகளிலாவதாயும் இருக்கவேண்டும்,

இந்த ஊறுகாயை இதேசேதந்தா பெருமபாலும் செய்வதில்லை. ஆனால் பம்பாய், கல்கத்தா இராஜதானிகளில் உள்ள எல்லாச் சாநியாராலும் வெகு சாதாரணமாய்ச் செய்யப்படும் இது ரொட்டி, பூரி, அடை முதலிய கோதுமைநொய்யினால் செய்யும் பதார்த்தங்களுக்கு அதுபானமாக உபயோகிக்கப்படும் அல்லாமலும் நோயாளிகளுக்கும் வெகு உபயோகமானது இவ்விதமான ஊறுகாய்கள் ஒன்றி ரண்டு வருஷங்கள் வரையில் கெடாமலிருந்து பழகப்படிக அதிக ருசியும் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியமும் உண்டாகும் சிலா கிராமபு, ஜாதிகராய், சாதிபத்திரி, வாலமிரூ, எலரிசி, இலவங்கப்பட்டை இவைகளாவனவொன்றின் $\frac{1}{2}$ ரூ எ ரொட்டியையும் அடுப்பை விட்டிருக்குவதற்குமுன் போடுவதுண்டு

262. எலுமிச்சங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

எலுமிச்சங்காய* - தூறு (100) — இதன் மேற்சேலே உரித்துவிட்டு அதன் மேற்பக்கம் முழுமையிலும் கோணியூசி அல்லது எழுந்தாணியினால் சிறுசிறு துவாரங்களாகக் குத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கறகண்டு - ஐம்பத்துமூன்று (53) பலம் — இதைக் குறுகொய் போலுடைத்து வைத்துக்கொண்டு,

எலரிசிப்பொடி - அரைப $\frac{1}{2}$ பலம் — இத்தையும் பொடித்த கறகண்டுடன் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

கேட்டிச்சலவைத் துணி - ஐந்து (5) முழம் — இந்தத் துணியை இரண்டு போ நான்கு தலைப்புகளையும் வெய்யிலில் பிடித்துக்கொண்டு குத்திவைத்திருக்கும் எலுமிச்சங்காய்களை அதற்கொட்டி அதன்மேல் எலரிசிப்பொடி கலந்து வைத்திருக்கும் கறகண்டுத் துளைத் துவீச சலலடையினால் சலிப்பதுபோல ஒருசாமம் வரையில் புரட்டிக்கொண்டே இருக்கவேண்டியது இப்படிச் செய்வதினால் கறகண்டுத் துள்கள் குத்தப்பட்டிருக்கும் எலுமிச்சங்காய்களின் புகும் ஆகையால் இவ்விதமாய்க் குலுக்கி ஆட்டியபின் ஓர் முளையிலகட்டித் தொங்கவிட்டு அதன்கீழ் ஒரு நயம்பூசின் பாதத்திததை வைக்கவேண்டியது மறுநாள் இதே விதமாய் மறநொருதவை,

கறகண்டு - ஐம்பத்துமூன்று (53) பலம் — இதைத் துள்க்கி எலுமிச்சங்காயிற் தூவி முனசெய்ததுபோல புரட்டி ஆட்டிப் பின்பு அவ்வெலுமிச்சங்காயையும் அதிலிருந்து விலகத்திருக்கும் ரஸத்தையும் களிம்பேர்த்த பாதத்திற் திற்போட்டு அதன் வாயைக்

* இன்ன விவரமும் 256-வது ஊறுகாயின் எலுமிச்சங்காயைப் போலென்று

கட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அல்லாமலும் அடிக் கடி வெய்யிலில் வைத்துக்கொண்டும் வரவேண்டியது. அது நன்றாய் ஊறியபின் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்.

இது பித்தசம்பந்தமான நோய்களைக் கண்டிக்கும் அன்றியும் வெகு ருசிகரமானது

263. விளாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

முதிர்ந்த விளாங்காய்களை உடைத்து உள்ளிருக்கும் காயைச் சுரண்டி எடுத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் வேகவைத்துப் பின்பு துணியிற பரப்பி ஆறறி 261-வது மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாயைப்போலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது விளாங்காய் ஒருபங்கானால் பாகிறகு வேண்டிய சாககரை மூன்றுபங்கு நிறையுள்ளதாய் நுகக்கவேண்டும் இததித்திப்பு ஊறுகாய் பித்தசம்பந்தமான நோய்களைக் கண்டிக்கும் ஒளஷத்தை ஒத்ததாயிருக்கின்றது அல்லாமலும் அதிக ருசிகரமு மானது

264. சோற்றுககற்றொழைத் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

முதிர்ந்த சோற்றுககற்றொழை மடல்களை அறுத்து உள்ளிருக்கும் சோற்றையெடுத்து நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவி நல்லஜலத்திற்கொஞ் சநேரம் ஊறவைத்திருந்து மறொருதடவைக் கழுவி ஓர் துணியிற போட்டுத் துடைத்து, ராமில்லாமற்செய்து கொஞ்சம்வேகவைத்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு மறுபடியும் துணியிறப்பரி நாம்போக்கி 263-வது விளாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய்க்கு உபயோகித்த அளவைப் போல அதனைச் சாககரையைக்கொண்டு பாகாகக் இத்தையும் அதைப் போலவே செய்யவேண்டியது இது உஷணசம்பந்தமான வியாதிக ளையும் நாபிரணத்தையும் கண்டிருக்கு குணத்தைபுடையது அல்லா மலும் வெகு ருசிகரமானது

265. நெல்லிக்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாய்.

நெல்லிக்காய் - நாற்பது (40) பலம் — இரத்தக்காய் தேறினதாயும் பெரிய தாயும் பார்த்து, காமையான பித்தளைக் கம்பியினால் அலலது அதைப்போல கூரான குச்சியினாலாவது ஒவ்வொரு நெல் லிக்காயின் மேற்பாகம் முழுமையும் குத்திவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அதன்பின் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பை ஜலத்திற கரைத்து அதனதெளிவை எடுத்துக்கொண்டு அதனதெளிவிற குத்திவைத்திருக்கும் நெல்லிக்காயைப் போட்டுச் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பின்பு கொஞ்சம் நல்லஜலத்தில் வேகவைத்து

அதாவது அபிப்பிலவைத்து ஒருகொதி கண்டவுடனே எடுத்து ஒவ்வொன்றிலும் ஜலமிலலாம விருககுமபடியாயத் துணியில ஒத்திப் பின்பு 261-வது மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறு காயக்குப்பாகுதயராசெயத்துபோலவே அதேயளவான சாக கரையைக்கொண்டு அப்படியே பாகுதயராசெயது அதில இருத் நெலசிககாயைப் போட்டு மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாயைச் செய்துபோல இத்தையும் செய்யவேண்டியது

இதனுடைய குணதோஷங்ளை மாங்காயத் தித்திப்பு ஊறுகாயைப்போலவே, அலை பத்தியத்திற்கு வெகு உபயோகமானது. அரோசகம் தீரும்

266. வடுமாங்காய

இதுவும் முந்திய ஆறுகாயகளைப் போலவே வருஷவாரிச சிலவின பொருட்டுச் செயது வைத்துக்கொள்ளத்தக்கதா யிருக்கின்றது

மாவடு - பத்து (10) படி — அதிக புளிப்பாயும் காமபுடன் மாத்தி விருந்து பரிக்கப்பட்டதாயும் சற்றேரக்குறைய முள்ளிக்காய் வளவுள்ளதாயுமான மாம்பிஞ்சுகளை நன்றாய்க் கழுவி அதின காமபிற் பாதியைக் கிள்ளிவிட்டு ஈரமிலலாமற் செய்துகொண்டு,

உப்பு இரண்டரைப் (2½) படி — இதைப் பொடிசெய்து வைத்துக் கொண்டு மேற்சொல்லிய மாம்பிஞ்சுகளையும் இவ்வுப்பையும் கொள்ளும்படியான ஓர் ஜாடி அல்லது அதைப் பேரஹற் பாததிரத்திற் கொஞ்சம் உப்பையும் அதன்மேற் கொஞ்சம் மாம்பிஞ்சையும் பின்னுங் கொஞ்சம் உப்பையும் அதன்மேற் கொஞ்சம் மாம்பிஞ்சையுமாக இவ்விரண்டையும் அப்பாததிரத்திற் போட்டு அதன்வாயைக் காற்றுப்பேகாமற் கடடிவைத்துக் கொண்டு அப்போதைக்குப்போது குலுக்கிக்கொடுத்துக் கொண்டிருந்து சற்றேரக்குறைய 10 அல்லது 15 நாளைக்குப்பின் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்

267. மற்றொருவகை வடுமாங்காய.

இதுவும் முந்திய ஆறுகாயகளைப் போலவே வருஷவாரிச சிலவின பொருட்டுச் செயது வைத்துக்கொள்ளத்தக்கதா யிருக்கின்றது

மாவடு - பத்து (10) படி — இதுவும் முந்திய வடுமாங்காயின மாவடு குகளைப் போலுறுதாய்ப் பாதத்து அதைப்போலவே தித்திப் படுத்திவைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - மூன்று (3) படி, மிளகாய - இரண்டு (2) வீசை, வெந்நயம் - கால (1) படி, மஞ்சள் - இரண்டு (2) பலம், காயம் - இரண்டு (2) பலம் — இவைகளில் உப்பைப்பொடித்தும் மிளகாய, மஞ்சள், வெந்நயம் இவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சம் எண்ணெயை விட்டுத் தனித்தனியே வருத்துக் குங்குமம்போற பொடிசெய்தும் காயத்தைப் பொரித்துப் பொடிசெய்தும் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து (3) படி நல்ல ஜலத்திற் கரைத்து இக் காரணகலந்த ஜலம் மாவிற்கு இவைகளைக் கொள்ளும்படியான ஓர் பெரிய ஜாடி அல்லது அதைப்போன்ற பாதிரத்தில் அவைகளைப்போட்டு உடனே,

எண்ணெய் - அரைப (½) படி, கீர்த்து - கால (1) படி — இவைகளைக்கொண்டு தாளிதம் தயாராசெய்து வடுமாங்காரிற் கொட்டி எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அதின் வாயைக்கட்டி வைத்துக்கொண்டு இடைக்கிடைக் குலுக்கிக்கொடுத்துக்கொண்டிருந்து சற்றேரககுறைய 15 நாளைக்குப்பிறகு உபயோகிக்கத் துடங்கவேண்டும்

268. பச்சைமிளகாய வற்றல்.

பச்சைமிளகாய - நாற்பது (40) பலம் — இந்த மிளகாயானது இளசாயும் பருத்துநீண்டதுமாய்க் கொண்டுவந்து காமபின பாகியைக் கிள்ளிவிட்டு அதன் நுனியிலிருந்து நுள்வாட்டாய்க் கொஞ்சம் பிளந்து ஓர் முறத்திற்போட்டு இரண்டுநாள வரையில் உலர்த்திப் பின்பு மூன்றாமநாள்,

தயிர் அரைக்கால (½) படி, உப்பு - நான்கு (4) பலம், காயம் அரைக்கால (½) பலம் — இம்மூன்றையும் ஓர் ஈயம்பூசின் பாதநிரத்திற் போட்டு, நன்றாய்க் கரைத்து உலர்த்திவைத்திருக்கும் மிளகாயை அகிறகொட்டி நன்றாய்க் கலந்து இரண்டுநாள ஊற வைத்திருந்து மூன்றாமநாட்காலையில் அதை வெய்யிலில் உலர்த்தவேண்டியது இரண்டு அல்லது மூன்றுநாள, உலராதபின் மறெருருட்டவை மேற்சொல்லிய மூன்று பதார்த்தங்களுடன் ஊறப்போட்டு எடுத்து நன்றாய் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படி உலர்த்திவைத்திருக்கும் வற்றலாத தேவையானபொழுது நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

மிளகாயைப் பிளக்காமல் அதன் அடிப்பாகத்தில் இரண்டு மூன்று இடங்களில் நாகக்கிறைகுத்தியும் மேற்கூறியபடி செய்வதுண்டு

269 வெண்டையக்காய், சுண்டைக்காய், பாகற்காய்,

கொத்தவரைக்காய், மணத்தக்காளிக்காய்,

குருமத்தங்காய், கத்தரிக்காய், அவரைக்

காய், இவைகளின் வற்றல்.

இக்காய்களில் வேண்டிய அளவை இளசாயிருப்பதைப்பார்த்து இவற்றுள் வெண்டைக்காயின் அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு அரையங்குலம் நீளமுள்ள துண்டுகளாய் நறுக்கிக்கொண்டும், பாகற்காயின் அடியையும் நுனியையும் நறுக்கிவிட்டு விலைவிலையாய் நறுக்கிக்கொண்டும், சுண்டைக்காயை நறுக்கிக்கொண்டும், கத்தரிக்காயை நீழவட்டாய் நறுக்கிக்கொண்டும், குருமத்தங்காயை விலைவிலையாய் நறுக்கிக்கொண்டும், மணத்தக்காளிக்காய், அவரைக்காய், கொத்தவரைக்காய் இவைகளை ஒன்றுஞ்செய்யாமலும் நன்றாய் உலர்த்தி வற்றலாகக் வைத்துக்கொண்டு அவைகளிலேதாவதொன்றில் தேவையான அளவை நெய் அல்லது எண்ணெய்ற் பொரித்துக் கொஞ்சம் பொடிச் செய்தவுபபை அதிநூயி வறல்களாய் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் அல்லது குழம்புகளின் பொருட்டுத் தேவையான காய்களுக்கு உவகிலாயும் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம் இவ்வாறு இரண்டு விதமாய் உபயோகிப்பதின் பொருட்டே மேற்கூறிய மிளகாய் வற்றலைப்போல உபயோகிக்காமலிருப்பது

பலவகைக் கோசம்பரிகள்.

இது நமது சுபாசுபங்களுக்கூரிய விசேஷ தினங்களிற் செய்யும் ஓர்வித பதார்த்தமாயிருக்கின்றது இது இலேதுனிகுப பூஷணமாய் இருப்பதுமன்றி நமது ஆகாரத்தின் போஜன பதார்த்தங்களையுண்டின் பக்ஷணங்களைப் புசிக்கையில் நாவின்ருசியை அடிக்கடி மாற்றுவதின் பொருட்டு இடைக்கிடை புசிக்கும் பதார்த்தமாயிருக்கின்றது இப்பதார்த்தம் பெருமபாலும் மகாராஷ்டிராகாலேயே விசேஷமாய்க் கொண்டாடப் படுகின்றது இவைகளிற் சிலவற்றை மதுராஸத்தையுடையதாயும் சிலவற்றை உவாப்பு காரப்பு முதலிய சுவைகளையுடையதாயும் செய்வதுண்டு இதை விசேஷதினங்களுக்கூரிய மற்றச் சமையல்களைச் செய்து முடித்த பின்னும் பரிமாறுவதற்குச் சமது முன்னும் செய்யத் தொடங்கவேண்டும்

270. பயற்றம்பருப்புக் கோசம்பரி.

பயற்றம்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி — இதை நன்றாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ராமிலலாமற்செய்து ஓர் சயம்பூசின் பாதத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - ஒன்று (1) — இதைப் பெரிதாயும் ரஸமுள்ளதுமாயப் பார்த்துக் கசக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுப் பாத்திரத்திலிருக்கும் பருப்பிற பிழியவேண்டியது உடனே,

உப்பு - கால (½) பலம் — இதைப் பொடிசெய்து பருப்பிறபோட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

வேள்ளரிக்காய் - ஒரு (1) பலம் — இக்காயின் மேற்றோலையும் உள்ள விதைகளையும் போக்கி அரிசிபோற பொடியிடுகிறது. துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்துப் பருப்புடன் கலக்க வேண்டியது உடனே,

பச்சைமிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம் — இதன் காமபைப்போசகி விட்டு இதை அரிசிபோற பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிப் பருப்புடன் கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காய்த்துருவல் - இரண்டு (2) பலம் — இத்தாயும் பச்சைமிளகாய் வெள்ளரிக் காய் முதலியவைகள் கலந்து வைத்திருக்கும் பருப்புடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நெய் எண்ணெய்க் கலப்பு - ஒரு (1) பலம் — இதை ஒரு காண்டியில விட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி இது காய்நதவுடனே,

காயம் - வீசம் (½) ரூ. ௭ — இதைக் காய்நத நெய் எண்ணெய்க் கலப்பிற போட்டுப் பொரித்துக் காயத்தைமட்டும் எடுத்துத் தூளாகக் கி அதைப் பாத்திரத்திலிருக்கும் கோசுமபரியிற தூவிக் கலந்துகொடுத்துப் பின்பு காயம்பொரித்த நெய் எண்ணெய்க் கலப்பில,

கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்து கோசுமபரியிறகொட்டி மூடிவைக்கவேண்டியது இதைக் கலந்துகொடுக்காமல் அப்படியே வைத்திருந்து பரிமாறுகையிற கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது

இதிற போட்டிருக்கும் எலுமிச்சம்பழாஸம் வெள்ளரிக் காய் இவைகளுக்குப் பதிலாகப் புளித்த மாங்காயின் தோலைச் சீவிவிட்டு அரிசிபோல நறுக்கி ஒருபலம் நிறையைக் கோசுமபரியிற போட வேண்டியது இக்கோசுமபரியிற சிலா மிளகைப்பொடித்துப் போடுவது உண்டு அல்லாமலும் கோசுமபரியிற கலந்திருக்கும் பச்சை மிளகாயைப் பச்சையாய் போடுவதற்குப்பதிலாய்த் தாளித்ததிறபோட்டுக் கொஞ்சம் வதக்கியும் போடலாம்

271. கடலைப்பருப்புக் கோசம்பரி.

இக்கோசம்பரியையும் முந்திய பயமறம்பருப்புக் கோசம்பரியைப் போலவே செய்யவேண்டியது என்ன எனவும் பேதமில்லை

272. மற்றொருவிதக் கடலைப்பருப்புக் கோசம்பரி.

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி — இதைப் பத்துநிமிஷமவரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு நன்றாய்க்களைந்து ஓலத்தை வடித்து விட்டு அப்பருப்பை ஓர் வெள்ளைத் துணிமீனமேற பத்துநிமிஷமவரையிற் பரப்பிச் சுத்தமாய் ஈரமில்லாமற் செய்து ஓர் பாததிரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கீனிச்சாக்கரை - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - வீசம் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாதகிரத்திறீருக்கும் பருப்புடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது இதிரசிலா கொப்பரை, துருவிலையும் வறுத்துச்சோர்ப்பதுண்டு அப்படிச் சோரக்கும்பகத்தில அத்தன் நிறை ஒன்றரைப்பலமாயிருக்கவேண்டியது

273. வாழைத்தண்டின் தயிர்க்கோசம்பரி.

நல்ல ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, மோ - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி, உப்பு - வீசம் ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து ஈயமபூசின் பாததிரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வாழைத்தண்டு - பத்து (10) பலம் — இதை அடிக்கட்டையா யில்லாமல் இளசாய்ப் பாகத்து ரூபாயின் அனமுள்ளதாய் விலலை விலலை யாய் நறுக்கி அவ்விலலைகளிற் பத்து எட்டை ஒன்றாய்ச் சோத்துக் குறுக்கும் நெடுக்குமாக அரிசிபோல நறுக்கி ஈயமபூசின் பாததிரத்திறீருக்கும் தண்ணிமோறிற் போடவேண்டியது இவ்வாறு நறுக்குங்காலத்தில் ஒவ்வொருவிலலையையும் நறுக்குகையில் வரும் தூலை ஆள்காட்டிவிரலிற் சுற்றிக்கொண்டே மீதியையும் நறுக்கி தூலை எறிந்துவிட்டு நறுக்கிய வாழைத் தண்டை அந்தத் தண்ணிமோரிலேயே நன்றாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து வேறொரு ஈயமபூசின் பாததிரத்தில் உதிர உதிராகக் கிடைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தயிர் - மூன்று வீசம் ($1\frac{1}{2}$) படி — இதைக் கட்டையாயும் கொஞ்சம் புளிப் பாயும் இருக்கிறதாய்ப்பார்த்து நறுக்கி வைத்திருக்கும் வாழைத் தண்டிற் கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

இதை ஒடிப்பதற்கு வளைக்கையிலேயே ஒடித்து தூலப்போன்ற நாரில்லாமல் இருப்பதற்கே இன்னென்று பெயர்

உப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இதையும் பொடிசெய்து தயிரகலந்து வைத்திருக்கும் வாழைத்தண்டிற போட்டு உடனே,

பச்சைமிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், இஞ்சி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம்.—இவைகளில் மிளகாயின் காமபையும் இஞ்சியின் மேற றேலையும் போக்கி இவ்விரண்டையும் அரிசிபோற பொடிப பொடியாய் நறுக்கித் தயிரகலந்து வைத்திருக்கும் வாழைத் தண்டிற போட்டு மெதுவாய்ச்சைந்து நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்தது உடனே,

எண்ணெய் நெய் கலப்பு - ஒரு (1) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ ஏ , கடுகு கால ($\frac{1}{2}$) பலம், உளுத்தம் பருப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாராய்ந்து கோகம்ப சிபிற போடவேண்டியது

274. வாழைத்தண்டின மற்ருருவிதக

கோசும்பரி (சாகியா).

நல்லஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, மோர் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி, உப்பு - வீசம் ($\frac{1}{8}$) பலம் —இம்முன்னையும் ஒன்றாய்க் கலந்து ஓர் சயம்பூசின பாத்நிரத்தில விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வாழைத்தண்டு - பதது (10) பலம் —இதை இளசாய்ப் பாதத்து ருபாயின் கனமுள்ளதாய் விலலைவிலையாய் நறுக்கி அவ்விலைகளிற பதது அல்லது எட்டை ஒன்றாய்ச்சோத்து நான்காய் நறுக்கிப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் தண்ணிமோ ரிற போடவேண்டியது இவ்வாறே தண்டு முழுமையையும் நறுக்கி அப்பாத்நிரத்திலுள்ள மோரிறபோட்டு விலைகளை ஒடியாமல் கசக்கிப்பிழிந்து ஒலமில்லாமற் செய்து மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து மற்ருரு சயம்பூசின பாத்நிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம்-இரண்டு (2) —இது பெரிதாயும் ரஸமுள்ளதாயுமாய்ப் பாதத்துக் கசக்கி விகைகளை உதிர்த்துவிட்டுப் பாத்நிரத்திலிருக்கும் வாழைத்தண்டிற பிழிந்து உடனே,

பொடிசெய்த உப்பு-கால($\frac{1}{2}$)பலம் —இதையும் வாழைத்தண்டிறபோட்டு, பச்சைமிளகாய் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் —இதன் காமப்பைபோக்கிச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கித் தண்டிறபோட்டுப் பின்பு,

மஞ்சளபொடி - வீசம் ($\frac{1}{8}$) ரூ ஏ —இதையும் அந்தத்தண்டிறுவிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

* இதன் விவரத்தை 294-வது பக்கத்திற காட்டிய குறிப்பிலுலக.

நல்லெண்ணெய - ஒரு (1) பலம், காயம் - வீசம் (1½) ரூ எ, கடுகு - கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம், மிளகாய - கால (½) பலம் — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து அதிலிருக்கும் காயத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு தாளிதத்தைக் கோசுமபரியிற் கலந்துகொடுக்காமல் அப்படியே வைத்திருந்து பரிமாறுவதையிற் கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது. எடுத்துவைத்திருக்கும் காயத்தைத் தூளாக்கிப் பரிமாறுவதற்குமுன் கோசுமபரியிற் கலக்கவேண்டியது

275. வெள்ளரிககாய வெல்லப்புளி கோசுமபரி.

வெள்ளரிககாய - பத்து (10) பலம் — இதை இளையும கைப்பு இல்லாததுமாயப்பார்த்து அதன் மேறரேலையும் உள்விதையையும் போக்கிச் சிறுதுறு துண்டுகளாய் அதாவது கட்டைப்பருப்புப் பிரமாணம் நறுக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓசிரிய ஈயம்பூசினபாத்நிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

புளி - ஒரு (1) பலம், நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப் (1½) பலம். — இவ்விருண்டையும் ஓசிரிய ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திற் போட்டுக் கரைத்துக் கோது கொட்டை முதலியவைகளை யெடுத்துவிட்டு அந்த இறுகலான கரைத்தபுளியில்,

உப்பு - கால (½) பலம், வெல்லம் - ஒரு (1) பலம், மஞ்சள்பொடி - வீசம் (1½) ரூ எ. ஏலரிசிப் பொடி - வீசம் (1½) ரூ எ — இவைகளைப் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அதைப் பாத்நிரத்திலிருக்கும் வெள்ளரிககாயிற் கொட்டிக் கலந்துகொடுக்காமல் அப்படியே வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய - அரை (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், மிளகாய - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால (½) பலம், காயம் வீசம் (1½) ரூ எ — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளிதமுறைப்படி தாளிதம் தயாரிசெய்து அதிலிருக்கும் காயத்தைமட்டும் இப்பாலெடுத்துக் கொண்டு தாளிதத்தைப் பாத்நிரத்திலிருக்கும் வெல்லப்புளிகலந்த வெள்ளரிககாயிற் கொட்டிப் பின்பு எடுத்துவைத்திருக்கும் காயத்தையும் பொடித்து அதிற்ருவி அப்படியே வைத்திருந்து பரிமாறுவதற்குச் சற்றுமுன் அந்தப் பாத்நிரத்தை மெதுவாய்ச் சாயத்து அதன் கசிவுஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கோசுமபரியை நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்துப் பரிமாறவேண்டியது

276. வெள்ளரிக்காயத தயிர்க்கோசம்பரி.

வெள்ளரிகாய - பதது (10) பலம் — இதை இளசாயும் கைப்பு இல லாததுமாயப்பார்த்து அதன் மேற்றோலையும் உள்விதையையும் போக்கி அரிசிபோற் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி மேற் சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் சிறிய ஈயம்பூசினபாத்நிரத் திற போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

உப்பு - அரைககால (½) ரூ. எ — இதை வெள்ளரிகாயிறுவிடிக் கலந்து கொடுத்துக் கொஞ்சநேரம் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அதைப்பிழிந்து அதன் கசிவுடல்களை வடித்துவிட்டு அக் காயை 273-வது வாழைத்தண்டித் தயிர்க்கோசுமபரியைப்பே லவே இடையும் செய்யவேண்டியது.

இதைப்போலவே தேங்காயததுருவல், வாழைப்பழம் இவைகளைக் கொண்டும் தயிர்க்கோசுமபரி செய்யலாம் ஆனால் வெள்ளரிகாயில உப்பைப் போட்டு ஜலத்தைப் பிழிந்துபோல செய்யவேண்டிய தில்லை.

277. மாங்காயக கோசம்பரி.

மாங்காய - பதது (10) பலம் — இதைப் புளிப்பாயும் நாரிலலாததாய் மாயப் பார்த்து அரிசிபோற் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி மேற் சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஓர் சிறிய ஈயம்பூசின பாத்நிரத் திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நாட்சேசாககரை - இரண்டரைப் (2½) பலம், ஏலரிசிப்போடி - அரைக் கால (½) ரூ. எ, பொடிசேயத் உப்பு - காலேயரைக்கால (½) பலம் — இம்முன்றையும் மாங்காயில போட்டு நன்றாய்க் கலந்து கொடுத்து உடனே,

நல்லெண்ணெய் அரைப் (½) பலம், கடுகு - அரைக்கால (½) பலம், மிள காய் - அரைக்கால (½) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) பலம், காயம் - வீசம் (½) ரூ. எ — இவைகளைக்கொண்டு 24-வது தாளி தழுறைப்படி தாளிதம் தயாராகக் கிழிவிருக்கும் காயத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு தாளித்தந்தைக் கோசம்பரியிற்கொ ட்டி உடனே எடுத்துவைத்திருக்கும் காயத்தைத் தூளாகக்கி கோசுமபரியிற் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உபயோ கிக்கவேண்டியது.

பலவகை வடாங்கள் (வடகங்கள்).

இதன் உபயோகமும் முன்சொல்லிய தொகையலகள் (சடணி கள்), ஊறுகாய்கள், வுறல்கள் இவைகளின் உபயோகத்தைப்போல வேதான. ஆனால் இது ஒரு சாதாரண பக்ஷணமாகவும் மதிக்ப

படும இவ்வடாங்களைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய கார்ப பொடியைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது ஆவசியமாகையால் அதைப் பிளவறுமாறு செய்துவைத்துக்கொண்டு பின் சொல்லப்போகிற வடாங்கன்றி கார்ப்பொடி என்கிறவிடத்தில் இதைப் போடவேண்டியது.

278 கார்ப்பொடி.

காயம் - ஒன்றரைப (1½) பலம், உப்பு பன்னிரண்டு (12) பலம், ~~பு~~
காய் - ஆறு (6) பலம் — இம்மூன்று சாமான்களையும் தனித் தனியே பொடிசெய்து ஒன்றாய்க்கலந்து மற்ருருந்தலை கொஞ்சம் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

279. அவல வடாம்.

நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி — இதை ஓர் பாத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வேண்மையான அவல அரைப (½) படி — இதைப் பாத்திரத்தினிருக கும ஜலத்திற்கொட்டிச் செம்மையாய் ஊறினபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிபோட்டரைத்து அல்லது நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கார்ப்பொடி - ஒன்றரைப (1½) பலம், பேடியாய் நறுக்கின கொத்துமல்லி - இரண்டு (2) பலம், தேய்தத எள்ளு - மூன்று (3) பலம், பொடியாய் நறுக்கின பச்சையிளகாய் - இரண்டு (2) பலம். — இந்த நான்கையும் அரைத்து அல்லது பிசைந்து வைத்திருக்கும் அவல வடம் கலந்து நன்றாய்ப் பிசைந்து நெல்லிக்காய் அல்லது கொட்டைப்பாகுப் பிரமாணம் உருண்டைபோல பலகை, துணி, முறம், பாய இவற்றில ஏதாவது ஒன்றினமேல இட்டுச் செம்மையாய் உலாத்தி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபொழுது நெய் அல்லது எண்ணெயிற் போறித்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

இதிற சம்பந்தப்படும எள்ளானது வடகத்திற்கு உருசியைமட்டிம கொடுத்து அதை அதிகஞ்ஞ வைத்திருந்தால் புழுத்துப்போகச் செய்கிறதா யிருக்கிறபடியால் அதை நாட்படவைப்பதற்கு எள்ளை விலக்கிவிடவேண்டியது

280. வாழைத்தண்டு சோந்த அவல வடாம்.

அவல் - அரைப (½) படி — இதை ஒன்றரைப்படி ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அது ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு அதில்,

கார்ப்பொடி - ஒன்றரைப (1½) பலம், நறுக்கின வாழைத்தண்டே ■ - ஆறு (6) பலம், தேய்த்த எள்ளு - ஒன்றரைப (1½) பலம் —இந்த மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க் கலந்து ஊறின அவ்விற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மேற்சொல்லிய 279-வது வடாததைப்போலவே இதையும் இட்டு உலர்த்தி உபயோகிக்க வேண்டியது.

281 நெற்பொரி வடாம்.

நெற்பொரி - ஒரு (1) படி —இதை ஒருபடிஜலத்தில் ஒரு நாழிகைவரை ஈயில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்துப் பொரியை வேறொரு ஈயம்பூசின பாதத்திரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கார்ப்பொடி - முக்கால் (¾) பலம், தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம் — இவ்விண்ணு பதார்த்தங்களையும் பாதத்திரத்திலிருக்கும் பொரியிற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து மொத்தையாகக்கொண்டு 279-வது அவல வடாததைப்போலவே இதையும் இட்டு உலர்த்தி உபயோகிக்கவேண்டியது

282. பெரும்பூசினிககாய சோந்த பொரிவடாம்.

நெற்பொரி - ஒரு (1) படி —இதை ஒருபடிஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தைவடித்துப் பொரியை வேறொரு ஈயம்பூசின பாதத்திரத்திற் போட்டுப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பெரும்பூசினிக்காய்த்துருவல் - ஒன்பது (9) பலம் —முழுக்காயை உடைத்து உளளிருக்கும் விதை முதலியவைகளையும் மேற்றோலையும் போக்கித் துருவும்ணையிறுவி அந்தத் துருவலை ஓர் கெட்டித்துணியிற் போட்டுச் செம்மையாய்ப் பிழிந்து ஜலத்தைப் போக்கி மேற்சொன்ன நிறைப்படி நிறுத்து ஈயம்பூசின பாதத்திரத்திலிருக்கும் பொரியுடன் போட்டுப் பின்பு,

கார்ப்பொடி - முக்காலையரைக்கால் (½) பலம், தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம். — இவ் விண்ணடையும் பெரும்பூசினிககாய் கலந்த பொரியுடன் போட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தையை 279-வது வடாம் இட்டதுபோல இதையும் இட்டு உலர்த்தி எடுத்துப்பயோகிக்கவேண்டியது.

■ இதை 273-வது கோசம்பரியில் வாழைத்தண்டை நறுக்கியதுபோல நறுக்க வேண்டுமென்றாக.

283. முட்டைப்பொரி வடாம்.

முட்டைப்பொரி - ஒரு (1) படி — இதை ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது
காரப்பொடி - அரைப (½) பலம், பொடிப்பொடியாய்நவக்கின வாழைத் தண்டு * - மூன்று (3) பலம், தேயத்த எள்ளு - ஒன்றரைப (1½) பலம், — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பொறியிற்போட்டுப் பிசைந்து 279 - வது வடாம் இட்டது போலவே இதையும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

284. தேங்காய வடாம்.

அவல் - கால (½) படி — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலிற்போடவேண்டியது
முதிர்ந்த தேங்காய்த்துருவல் - இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதையும் அந்த அவலுடன் உரலிற்போட்டு அரைத்து ஓர் ஈயம் பூசின பாத்நிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது
காரப்பொடி - முக்காலேயரைக்கால (¾) பலம் — இதையும் பாத்நிரத்திலிருக்கும் மொத்தையுடன் போட்டு,
எலுமிச்சம் பழம் - நான்கு (4) — இதன் ரஸத்தையும் அந்த மொத்தையிலிழிந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சலந்து செம்மையாய்ப் பிசைந்து 279 - வது வடாத்தைப்போல இதையும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

285. கலவை வடாம்.

நெற்பொரி - கால (½) படி, அவல் - கால (½) படி, முட்டைப்பொரி - கால (½) படி, நவக்கினவாழைத்தண்டு ■ - ஒரு (1) பலம், பெரும்பூசி னிககாய்த்துருவல் - ஒன்றரைப (1½) பலம், நவக்கின பச்சை மிளகாய் அரைப (½) பலம், நவக்கினகொத்துமல்லி - அரைப (½) பலம், தேயத்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம், காரப்பொடி - ஒரு பலம் — இவை எல்லாவற்றையும் ஓர் ஈயம் பூசின பாத்நிரத்திற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து 279 - வது வடாம் இட்டதுபோல இட்டு உலாத்தி உபயோகிக்கவேண்டியது ஆனால் நெற்பொரி, அவல், முட்டைப்பொரி இம் மூன்றையும் மறற்ச சாமான்களுடன் கலப்பதற்குமுன் கொஞ்ச நேரம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்துவிட்டு மறற்ச சாமான்களுடன் சேரக்கவேண்டியது.

286. பெரும்பூசினிக்காய கருவடாம்.

உளுத்தம்பருப்பு * - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, பெரும் பூசினிக்காயத் தருவல் † அரை ($\frac{1}{2}$) வீசை — ஒருநாளிரவில வெண்மையான உளுத்தம் பருப்பை ஜலத்தில் ஊரப்போடும், பெரும்பூசினிக்காயத் தருவலை ஓர் துணியில் முடிப்புக்கட்டி அதன் மேலும் கீழும் பல கையைவைத்து மேற்பலகையின் மேல் பளுவைத்து மிருகது மருநாள அப்பருப்பை வெண்ணைபோலரைத்து அதனுடன் பளுவைத்திருக்கும் பூசினிக்காயத்தருவலையும் சோத்துச் சுவை நது கொண்டு,

உப்பு - மூன்றரைப ($3\frac{1}{2}$) பலம், மிளகாய - இரண்டு (2) பலம், காயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளில் சீரகத்தைதவிர மற்ற மூன்று வஸ்துகளையும் இடித்துத் தூளாகக் கி அத்துடன் சீரகத்தையும் சேர்த்து மேற்படி மொத்தையிற் போட்டு உடனே,

பச்சைமிளகாய - ஒரு (1) பலம் — இதைப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கிக் காரங்கலந்த மொத்தையுடன் சுவைத்து நன்றாய்ப் பிசைந்து அல்லது இரண்டு சுத்து அரைத்து ஓர் துணியில் முநியி வடாங்கு களைபிட்டதுபோல இட்டு உலர்த்து நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இவ்வடத்தை முநியி வடாங்களைப்போ லுபயோகிப்பதுடன் கூட்டு, குழம்பு இவைகளிலும் ருசியின்பொருட்டுப் பொரித்துப் போடுவதுண்டு

287 கூழ் வடாம்.

அரிசி - கால ($\frac{1}{2}$) படி — இது வெண்மையும் பெரும்னுமாயிருக்கிறதாய் பபாத்துத் தீட்டிப் புடைத்து ஒருபடி ஜலத்தில் இரண்டுகள வரையில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு அந்தக் காடி ஜலத்தை வேறொரு பாத்திரத்தில் வடித்துக்கொண்டு, அரிசியை உரவிற போட்டு மைபோலரைத்து ஓர் அருக்கஞ்சட்டி, அல்லது போகணியில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு வடித்து வைத்திருக்கும் காடி ஜலத்தில் முக்கால ($\frac{1}{2}$) படி அளவை வேறொரு ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி, அந்த ஜலம் சொதிக்குங்காலத்தில் மீதியிருக்கும் காடியைப் போகணியிலிருக்கும் அரைத்தமாஷிற்

* இப்பருப்பிற்குபதிலாய், கடலைப்பருப்பு, தவரம்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளேகலந்தும் உபயோகிப்பதுமுண்டு

† இத்துருவஹங்குவதிலாய், இளசான வெந்தயக்கீரை, வெண்டைக்காய், கொத்தவரைக்காய் இவைகளி லேதாவதொன்றைச் சன்னமாய் நறுக்கியும் போடுவதுண்டு.

கொட்டிக் கரைத்து அந்த பாதநீரத்தை ஓர் கையிலும் மற்ற
ஒருகையில் பித்தகளைக்கரணடியையும் எடுத்துக்கொண்டு ஒரு
கையால் கரைத்தமாவைத் தாளைபோல விட்டுக்கொண்டும்
அதேகாலத்தில் மறுகையிலிருந்தும் கரணடியினால் கிளறிக்
கொண்டிருந்து போகணியிலிருந்தும் மாவெல்லாம் கொதிக்க
கூடாது கொட்டி அது கொஞ்சம் இறுகலாய்க் களிபோலா
னபின் அதை அடுப்பைவிட்டிழைக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டி
யது மதுநாவ,

தயிர் - அரைக்கால் (½) படி, பொடிசேயத் உப்பு கால் (1) பலம், சீரகம் -
கால் (½) பலம், தேய்த்த எள்ளு - ஒரு (1) பலம் — இம்மூன்று
பதார்த்தங்களையும் மாகக் கூழிற் போடவேண்டியது

காயம் - வீசம் (1½) ரூ. எ — இதைச் சொஞ்சம் ஸ்தத்தில் ஊரவைத்தி
ருந்து அந்தத்தெளிவையும் கூழிற்கொட்டிச் செம்மையாய்க்
கலந்து பிசைந்து 27½ வது வடாததை இட்டதுபோல இதை
யும் இட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

288. மற்றொருவிதக் கூழ் வடாம்.

பூழங்கலரிசி - கால் (1) படி — இதை ஸ்ருபடி ஸ்தத்தில் இரண்டுநாள
வரையில் ஊரவைத்திருந்து மூன்றாம்காள் ஜலத்தை வடித்து
வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு அரிசியை வடித்து
வைத்திருக்குஞ் ஸ்தலத்தையே தெளித்து மைபோல வைத்து
தோசைமாவைப்போல அச்சனை இளக்கமாய்க் கரைத்து
வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பொடிசேயத் உப்பு - காலேயரைக்கால் (½) பலம், சீரகம் - கால் (1) பலம்
நக்கினிமிளகு - அரைக்கால் (½) பலம், காயம் வீசம் (1½)
ரூ. எ — இவைகளைக் கரைத்தமாவிற்கு போட்டுச் செம்மையாய்க்
கலந்துகொடுத்துக் சொத்திவைத்து அது கொதிக்கையில்
அடிககடி கிளறிக் கொண்டு மிருகவேண்டியது அது மொத்
தையானபின் அடுப்பைவிட்டிழைக்கிக் கைப்பாருக்குமபடியாய்
ஆறியபின் ஓர் துணியில் 27½ வது வடாம் இட்டதுபோல
இதையும் இட்டு உலாத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது
இதை நெய் அல்லது எண்ணெயில் வறுக்கையில் இரண்டு அல
வது மூன்றைவிட அதிகமாய் ஒருதடவையிற் போடக்கூடாது.

பலவகை அப்பளங்கள்.

இப்பதார்த்தமானது சுபாகுபங்களுக்குரிய விசேஷதினங்களிற்
செய்யும் போஜனபதார்த்தங்களிற் கறி உபபேரி முதலியவைகளைப்
போலொத்த ஒரு பதார்த்தமாயிருக்கின்றது அல்லாமலும் சாதா

ரணதினங்களில் அவசரமிடத்தம் காயகறி முதலியவைகள் இல்லா மற சுருக்கமான சமையல்களைச் செய்கையில் அக்காயகறிகளுக்குப் பதிலாக இதைச் சுட்டிம் உபயோகிப்பது வெகுசாதாரணமா யிருக்கின்றது அன்றியும் இதையொரு சாதாரண பக்ஷணமாகவும் மதிக் கப்பபிம் இப்பதாரத்தத்தைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்குவே ணடிய அப்பளமானவசதிப்படுத்தி வைத்துக்கொள்வது அவசிய மாகையால் அதைப் பிளவருமாறு செய்யவேண்டியது

பெரும் உளுந்தி, மருக கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத்தடவி வெய யிலில் நன்றாய் உலர்த்தி ஏந்திரத்திற்போட்டுடைத்துப் பருப்பாகக் கி மறுபடியும் உலர்த்திக் குத்திப் புடைத்து கறுப்புத்தோலைப் போக்கிப் பின்பு ஏந்திரத்திற போட்டரைத்துக் குஞ்சுமம்போல சன்னமாய் மாவாகக் கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது சிலா உளுந்தம்பருப்பை ஜலத்தில் ஊறவைத்து ஊறியபின் தேய்த்துக்கழுவிக்கறுப்புத்தோலைப் போக்கி வெயயிலில் ஓர் துணியைப்பரப்பி அதிற்போட்டுலர்த்தி நன றாய் உலர்த்தின் ஏந்திரத்திற போட்டரைத்து மேற்சொன்னபடி மா வாகக் கி வைத்துக்கொள்வது முண்டு இப்படிச் செய்வதில் ருசிகுறைவு

289. எலுமிச்சம்பழரவம் சோந்த உளுந்தமா

அப்பளம்

நல்ல ஜலம் - அரைக்கால் (4) படி, உப்பு - முக்கால் (1) பலம். — இவ்வி ரணடையும் ஓர் ஈயம்பூசின் பாத்திரத்திற்போட்டு, அதை அடி பிலிவைத்துக் காய்ச்சி அது கொதிகண்டபின் அடிப்பைவிட டிறக்கிக் கொஞ்ச நேரமவரையில் வைத்திருந்து ஜலம் தெளிந தவுடனே அதை மற்ருரு ஈயம்பூசின் பாத்திரத்தில் துணி யால் வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுந்தமா - அரைப் (1/2) படி — இதை உப்புஜலமிருக்கும் பாத்திரத் திற போட்டுக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால் (1/2) பலம், மிளகு - அரைப் (1/2) பலம், சீரகம் - கால் (1/4) பலம் — இம்மூன்று பதாரத்தங்களையும் உப்புஜலத்தி லிருக்கும் உளுந்தமாவிற றாவவேண்டியது ஆனால் மிளகை மட்டிம் ஒன்றிரண்டாய்ப் பொடித்துப் போடவேண்டியது பின்பு,

எலுமிச்சம்பழம் - ஏழு (7) — இதைச் செம்மையாய்க் கசக்கி நறுக்கி விதைகளை உதிர்த்துவிட்டு ரஸத்தை மாவிற்பிழியவேண்டியது

காயம் - அரைக்கால் (1/2) ரு எ — இதை நசுக்கி ஒருருபாயொடை ஜலத் தில் ஊறவைத்திருந்து அந்தத் தெளிவை மாவிற்கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து இறுகலாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவே ணடியது.

நல்லெண்ணெய் - அரைப (1) பலம்—இதைப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் உளுத்தமாவுமொத்தையினமேல தடவி அதே பாததிரத்திற போட்டு மூடிவைத்திருந்து மறுநாள் அதை அமமியின பேரில் வைத்து உலக்கை அல்லது குழவியிற் செமமையாய்த் திருப்பித்திருப்பிக்கொடுத்ததுகொண்டு இடிக்கவேண்டியது. எவ்வளவுக கெவ்வளவு இடிப்புகிறதோ அவ்வளவுக கவ்வளவு அப்பளம் செமமையாயிருக்கும் அப்படிக்கு இடக்குங்கரலத்திற கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் எண்ணெயையும் தடவிக் கொள்ளலாம் இவ்விதமாய் இடித்துத் தயாராகியிருக்கும் அப்பளமா மொத்தையைச் சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேய்த்த எள்ளு - ஒன்றரைப (1½) பலம்,—இதையும் ஒரு பாததிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பச்சையரிசிமா - இரண்டரைப (2½) பலம்—இதையும் ஒரு பாததிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு ஓர் மேடுபள்ளமில்லாத அதாவது சொறசொறப் பிலலாத பலகையினமேல பாததிரத்தில வைத்துக்கொண்டிருக்கும் அரிசி மாவிற கொஞ்சம் எடுத்து உதித்தது துடைத்துப் பின்பு தயாராகிவைத்திருக்கும் உருண்டையில் ஒன்றை எடுத்து அதனமேல வைத்துக் கொஞ்சம் தட்டையாக்கிக் கொண்டு அதை மட்டுருபாத்திரத்தில வைத்திருக்கும் எள்ளில மெதுவாய் இரண்டுபகரத்திலும் ஒத்தி மா துடைத்துவைத்திருக்கும் பலகையினபேரில் வைத்து அதனபேரில் கொஞ்சம் மாவை உதித்தது அப்பளக்குழவியிலுல வட்டமாகச் சற்றேரக்குறைய ஒரு முதிர்ந்த ஆலிலைகளமுள்ளதாய் ஒட்டவேண்டியது அப்படி ஒட்டிகையில் அடிக்கடி திருப்பிக்கொடுப்பதுமன்றி மாவில தொட்டுக்கொண்டும் ஒட்டியே அப்பளமாகவேண்டியது இப்படியே மீதி உருண்டைகளையும் அப்பளமாகக் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதைத் தேவையாயிருக்கும் பொழுது நெருப்புத்தணலிற சுட்டாவது நெய் அல்லது எண்ணெயிற பொரித்தாவது உபயோகிக்கலாம் இதில எலுமிச்சம்பழம் சோந்திருப்பதனால் நெய்யில் பொரிப்பதே உத்தமம்.

290. உளுத்தமா அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - மூன்றுவீசம் (1½) படி—இதை ஒரு சடமபூசின பாததிரத்திலவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

கேய் - முக்கால் (½) பலம், உப்பு - முக்கால் (½) பலம், எண்ணெய் வெங்

காரம் - அரைப (½) பலம், அப்பளக்காரம் - அரைப (½) பலம்.—

இம்மூன்று பதாரதங்களுக்கும் பாததிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாய்க் கரைத்துக் கொஞ்சம் கொடுக்க வைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆறறி அதன் தெளிவுஜலத்தைத் துணியால் வடிகட்டி மற்றொரு ஈயம்பூசின பாததிரத்திலவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுத்தமா - அரைப (½) படி, ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால (½) பலம், மிளகு - கால (½) பலம், சீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், காயம் - கால (½) ரு ௭ — இவைவந்து பதாரதங்களுக்கும் வடித்துவை நதிருக்கும் ஜலத்திற்போடவேண்டியது. ஆனால் இவைகளில் மிளகை ஒன்றிரண்டாய் நகர்த்தியும் காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊரவைத்து அதன் தெளிவையும் மாவிற் போடவேண்டியது பின்பு இவைகளை இறுகலாகும்படி செம்மையாய்ப் பிசைந்து அந்த மொத்தையினமேல் அரைப (½) பலம் நல லெண்ணெயைத்தட்டி வைத்திருந்து மறுநாள் 289-வது அப பளத்திற்கு மாலை இடித்ததுபோலவே இடித்துப் பின்பு சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

பச்சை யரிசிமா - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதைவும் ஒருபாததிரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொண்டு உருண்டையாகக் வைத்திருக்கும் உளுத்தமாவை 289-வது அபபளத்தைச் செயத்துபோலவே அபபளமாகச் செய்யவேண்டியது ஆனால் இதற்கு எள்ளு வேண்டியதில்லை இதைச் சுட்டிம் நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்தும் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்

291. வெண்டைக்காயரஸம் சோதத உளுத்தமா அபபளம்.

ஜலம் - மூன்றுவீசம் (1½) படி — இதை ஓர் பாததிரத்திலவிட்டுப் பின்பு,

வேண்டகாய - மூன்று (3) பலம் — இதைச் சிறுசிறு துண்டுகளாய் நறுக்கி நகர்த்திப் பாததிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஆறறிச் செம்மையாய்க் கசக்கிப்பிழிந்து சக்கையை எறிந்துவிடவேண்டியது பின்பு,

உப்பு - முக்கால (¾) பலம், எண்ணெய் வேங்காரம் - அரைப (½) பலம், அப்பளக்காரம் - கால (½) பலம், கண்ணம்பு நூரை - கால (½) பலம் — இந்த நான்கு பதாரதங்களுக்கும் வெண்டைக்காய ரஸத்திற் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. அதன்பின் அந்தஜலத்தில்,

உளுத்தமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, ஏலரிசிப் பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், நசுக்கின மிளகு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - கால ($\frac{1}{2}$) ரு எ - இரதப் பதார்த்தங்களைத் தயாராகக் கிவைத்திருக்கும் ஜலத்திற் போடவேண்டியது. ஆனால் காயத்தை மட்டும் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தெளிவை விடவேண்டியது இப்படி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து இறுகல்ராய்பிசைந்து மொத்தையாகக் அந்நமேல அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் எண்ணெயைத் தடவிவைத்துக்கொண்டிருந்து மறுநாள் அந்த மொத்தைய இடித்து உருண்டைகளாகக் 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ந்துபோலவேசெய்து நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பொரித்து அல்லது கட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

292. வசலைக்கிரைரஸம் சோந்த உளுத்தமா அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் மூன்றுவீசம் ($1\frac{1}{2}$) படி - இதை ஒருபாதத்திரத்தில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - முக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், எண்ணெய் வெங்காரம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், அப்பளக்காரம் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கண்ணாம்பு நூரை - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் - இந்நான்கு பதார்த்தங்களையும் பாதத்திரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் கொகிக்கவைத்து அடுப்பைவிட்டிற்க்கி வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு,

வசலைக்கிரைரஸம் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் - இதை அந்த உப்புஜலத்தில் விட்டுப் பின்பு,

உளுத்தமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், நசுக்கின மிளகு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - கால ($\frac{1}{2}$) படி, எ - இப்பதார்த்தங்களிற் காயத்தைத் தவிர மற்றவைகளைத் தயாராகக் கிவைத்திருக்கும் உப்புஜலத்திற் போடவேண்டியது காயத்தை மட்டும் இரண்டு ரூபாயை ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவை மாவிற கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து மொத்தையாகக் கிவைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் - இதை அந்த மொத்தையிற் தடவி வைத்துக்கொண்டிருந்து மறுநாள் இதை இடித்துருண்டைகளாகக் 289 - வது அப்பளத்தைச் செய்ந்துபோலவே இத்தையும் செய்யவேண்டியது இதற்கு உபயோகப்படுத்தும் அரிசிமா இரண்டரைப ($2\frac{1}{2}$) பலமாக இருக்கவேண்டும்

293. பிரண்டைரஸம் சேர்ந்த உளுத்தமா

அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - கால (1) படி — இதை ஒரு பாததிரத்தில் விட்டுவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

பிரண்டை - ஐரது (5) பலம் — இதை இளசாயப்பாத்து நறுக்கி நக்கிப் பாததிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டுச் செமமையாய்ப் பிசைந்து பிழிந்து சகசையை எறிந்துவிட்டு அந்த ஜலத்தில்,

உப்பு - முக்கால (4) பலம், எண்ணெய் வேங்காரம் - அரைப (3) பலம், அப்பளக்காரம் - கால (1) பலம் — இவைகளைப் போட்டுக் கொஞ்சம் கொதிகவைத்து வடிந்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுத்தமா - அரைப (3) படி, ஏலரிசிப் பொடி - அரைக்கால (3) பலம், நெய்யு - மிளகு - கால (1) பலம், கீரகம் - அரைக்கால (3) பலம் — இந்ந் நான்கு பதார்த்தங்களையும் தயாராககிவைத்திருக்கும் உப்புஜலத்திற்போட்டுப் பின்பு,

காயம் - கால (1) ரு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற கரைத்துத் தெளிவை மாவில் விட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பிசைந்து மொத்தையாககி வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - அரைப (3) பலம் — இதைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் மொத்தையிற்பாடவி வைத்திருந்து மறுநாள அதைச் செமமையாய் இடித்து உருண்டைகளாககி முந்திய 289-வது அப்பளத்தைச் செயத்துபோலவே இதையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் இதற்கு அரிசிமா இரண்டரைப (2½) பலமாக இருக்கவேண்டும்

294 அரிசிமா அப்பளம்.

அரிசிமா - அரைப (3) படி — இது வெணமையாயும் பெருமளவுமிருக்கும் ஒருபடி அரிசியைச் செமமையாய் குத்திப்புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி ஜலத்திற்போட்டுச் செமமையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடியவைத்து நிழலில் ஓர் வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு அதன்பேரில் வடியவைத்திருக்கும் அரிசியைக்கொட்டிப் பரப்பி அது ஆறினபின் அதாவது ஜலம் வறறிப்போம் வரையில் உலாத்திச் செமமையாய் இடித்துப்புடைத்துக் குவகும்மபோன்றமாலை மேற்சொல்லிய அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - காலையரைக்கால (3½) படி — இதை ஒருபடி ஜலங்கொள்ளுகிற அக்ஷரவாய்ப்புடைய ஓர் பாததிரத்தில் விட்டு அடுப் பின்பேரில்வைத்துக் காயச்சவேண்டியது

உப்பு - அரையே அரைசுகால (½) பலம் — இதைக் கொடுக்கும் ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் அரிசிமாவை அதிற் கொட்டிச் செம்மையாய்க் கிளறிகொடுத்து இறக்கிப் பின் அதை ஓர் தாமபாளத்திற்கினறிக் கொண்டு செம்மையாய் ஒட்டிப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

உளுத்தமா - கால் (¼) படி — இகையும் அந்த அரிசிமா மொகதையிற் போட்டு அதன்பின்,

எலரிசிப்பொடி - கால் (¼) பலம் — இகையும் அந்த மாவுடன் போட்டுப்பின்,

எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) — இக்ளாஸத்தையும் அந்த மாவின் மொத்தத்திற் பிழிந்து அதன்பின்,

காயம் - அரைக்கால (½) ௩ எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்துத் தெளிவை மாவிற்கொட்டி இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது கொஞ்சம் இளக்கமாயிருந்தால் இதுகலா கப்போதுமான கொஞ்சம் உளுத்தமாவையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் இப்படிக்கலந்துவைத்திருக்கும் மாவின் மொத்தத்தைப் கொண்டு முங்கிய 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ததுபோல அப்பளமாகச் செய்யவேண்டியது.

295. அரிசி அப்பளம்.

அரிசி - அரைப (½) படி — இதை குருஞ்சாயானறி முழு அரிசியாய் இருப்பதைப் பார்த்து ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து நீன்றாய் ஊரியப்பின் அதை நிழலில் ஓர் துண்டினமே பரப்பி அதை முக்காரபாகம் உலர்த்திப் பின் ஓர் சட்டி அல்லது வாணியிற் போட்டு சிவகாமம் பொன்னிறமாய் வறுத்து அதாவது அவ வரிசிகள கொஞ்சம் மேடுபள்ளமுமாய் உப்பி வறுபட்டவுடனே எடுத்துச் சன்னமாய் குங்குமம்போல மாவாகும்படி அரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம் - ஏழு (7) — இப்பழங்களை நன்றாய்க் கசக்கி அறுத்து விதைகளை உதிர்த்துவிட்டுச் சாற்றை சித்தப்படுத்தியிருக்கும் மாவிற்கலந்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - மூன்று வீசம் (3) படி, உப்பு - அரைப (½) பலம், காயம் - வீசம் (1) ௩ எ, அப்பளக்காரம் - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளை ஜலத்திற் கரைத்து அடுப்பிலவைத்துக் காயச்சிப்பினபு அதை வடிகட்டி எடுத்துக்கொண்டு அச்சலத்தில் எலுமிச்சம்பழாஸங்கலந்த மாவைக்கொட்டிக் கலந்துகொடுத்து உடனே,

இறுக்கலானதேய் - ஒரு (1) பலம், கீரகம் அரைக்கால (½) பலம், நசுக்கின மிளகு-அரைக்கால(½)பலம் —இவைகளை அநத மாவிறபோட்டு நன்றாய்பிசைந்து முந்திய அப்பளங்களின் மாவையிடித்தது போலிடித்து ஒரே உருண்டையாய் உருட்டி ஓர் களிம்பேராத பாத்நிரத்தில வைத்து அவவுருண்டையின் மேல் ஓர் ராத துணியைப் போற்றி வைத்துக்கொண்டு அகிலிருந்து சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு மாவை எடுத்துக்கொண்டு அதை முந்திய 289-வது அப்பளத்தைவிடத்துபோலவே யிட்டு ஓர் முரத கிலவைத்து வெய்யிலிலுலாதகிர சுட்டு அல்லது பொரித்து உபயோகிக்கவேண்டியது பிசைந்து வைத்திருக்கும் மாவை ஒரே தடவையில் எல்லாவற்றையும் எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாககாமல மொத்தத்திலிருந்து ஒவ்வொருதடவை யாய் எடுத்துக்கொள்வேண்டியது

296. கொப்புள அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - கால (¼) படி, உப்பு - முகரால (¼) பலம் —இவ்விரண்டையும் ஓர் சயம்பூசின பாத்நிரத்திற் கொட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

துத்திவோ - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதை அம்மிசிலவைத்துச் செம் மையாய் நசுக்கி உப்புஜலத்திற் போட்டுப் பின்பு,

மொத்தை நேய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதையும் அநத ஜலத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் கொடுக்கவைத்துப் பின்பு அதைவடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உளுத்தமா - அரைப் (½) படி —இதை ஒரு பாத்நிரத்திற் போட்டுக் கொண்டு தயாராகி வைத்திருக்கும் உப்புஜலத்தைவிட்டு அதன்பின்,

காயம் - கால (¼) ரு எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற் கரைத்து அநதத்தெளிவையும் அநத மாவிலவிட்டுச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து அநத மொத்தத்தினமேற் கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவிவைத்திருந்து மறுநாள் 289-வது அப்பளத்தைச் செய்ய தது போலவே இதையும் செய்யவேண்டியது

297. மற்றொருவிதக் கொப்புள அப்பளம்.

நல்ல ஜலம் - கால (¼) படி —இதை ஒரு பாத்நிரத்திலவிட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - முகரால (¼) பலம் —இதைப் பாத்நிரத்திலிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டு,

அப்பளக்காரம் - முககால ($\frac{1}{4}$) பலம், காயம் - கால ($\frac{1}{2}$) ரு எ - இவவிரண்டையும் உபபூபபோட்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டிக் கொஞ்சம் கொடுக்கவைத்துப் பின்பு அந்தஜலத்தை வடித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

உளுத்தம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி. - இதை மேற்படி உப்புஜலத்திற் போட்டிச் செம்மையாய்ப் பிசைந்து நல்லெண்ணெயைத்தட்டி அனல்மேலும் அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள் செம்மையாய் இடித்துச் சிறுசிறு உருண்டைகளாகக் 289-வது அப்பளத்தைப்போல எருக்கிலை கனமுள்ளதாய் அப்பளங்களாகக் வெய்யிலிற் கொஞ்சம் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இந்த அப்பளங்களைப் பொரித்தால் அது ஜலத்தில் உண்டாகும் கொப்புளங்களைப்போல சொப்புளங்களுடையதாய் இருக்கும். அல்லாமலும் அந்த அப்பளங்களை இரண்டாய் ஒடித்துப் பொரித்தால் சொழுகட்டையைப்போல உப்பியிருக்கும் ஆனால் இரண்டாய் ஒடித்துப் பொரிக்கையில் அந்த வாணலியிலிருக்கும் எண்ணெயையே ஓர் கரண்டியினால் எடுத்த இரண்டொருதடவை பொரிபடும அப்பளத்தின மேற்பாகத்தில் விட வேண்டியது.

298 அவல அப்பளம்.

சம்பா அவல - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி - இதை கெல உயிருதலியவைகளிலல்லாமற்செய்து நன்றாய் உலர்த்தி அதை மாவாக அரைத்துத் தெளளி அறி சன்னமாமிருக்கும் மாவிற் காற ($\frac{1}{2}$) படியளவையும் கொஞ்சம் பெருமளவிருக்கும் மீது காற ($\frac{1}{2}$) படிமாணவையும் தனிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது.

உப்பு - காலேயரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், காயம் - கால ($\frac{1}{2}$) ரு எ , நல்ல ஜலம் - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி. - இவைகளை ஒன்றாய்ச்சேத்துக் கரைத்து அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி பின்பு அதை வடிகட்டி இரண்டாய்ப் பகுத்துவைத்துக்கொண்டு அதின் ஒருபாகத்தில் மேலே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கொஞ்சம் பெருமனை அவல மாவைக்கொட்டி உடனே,

சீரகம் - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், ஊளாக்கின மிளகு அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம். - இவைகளையும் உப்பு ஜலத்திற் போட்டிருக்கும் அவலமாவாடன்கலந்து ஊரவைத்திருந்து அதுநன்றாய் ஊறியபின் பிசைந்து முதனிய அப்பளமாவுளைப்போல நன்றாய் இடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு இடிக்கையில் இடைக்கிடை மற்ருருபாகமாகிய உப்புஜலத்திற் கொஞ்சத்தைத் தெளித்துக் கொண்டிம் இடிக்கையிற் கை கல இவைகளில் அந்தமாவுபடா

மல அதாவது ஓட்டாமலிருக்கும்படி இடைக்கிடை நெய்யைத் தடவிக் கொண்டும இடித்து உருண்டையாகக் ஓர் ஈரத்துணியால் மூடிவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு மூடி வைத்திருக்கும் அவலமாவில் ஓர்சிறிய எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்தது உருட்டி முந்திய அப்பளங்களைப்போல இடையும்அப்பளமாகக் ஓர் முறத்திற்போட்டு உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது ஆனால் அப்பளத்தை 'ரிடுகொரில்' அப்பளக்குளச் சிவிக் கும பலகைக்கும் தடவி அல்லது தூவிக் கொள்வதின் பொருட்டு மேலே தனிப்படுத்தி வைத்திருக்கும் சன்னமாகிய அவலமாவை தாராளமாய் உபயோகிக்கவேண்டியது

பிசைநதுவைத்திருக்கும் மாவையெல்லாம் ஒரேதடவையிற் சிறிய எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் காமல ஒவ்வொருதடவையிலும் மொத்தத்திலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

மேற்சொல்லிய அப்பளங்களிற் சோத்திருக்கும் வெண்ணிலி காயஜலம், பிரண்டைஜலம், வசலைக்கரை ரஸம், துத்திவோஜலம் இவைகளைப்போல சேப்பங்கிழங்கு, லம், சீர்திக்கொடி, ஜலம், கண்டக கத்திரிவோஜலம், கள்ளிக்கொம்பு, லம் இவைகளையும் உளுத்தமாவிர கலந்து அப்பளம் செய்வதுண்டு அன்றியும் மேற்சொல்லிய அப்பளங்களிற் சோத்திருக்கும் நாட்டு அப்பளக்காரத்திற்குப் பதிலாய்ச சீமை அப்பளக்காரம் (சோடா) இடையும் சோப்பதுண்டு இவ்வாறு மேற்சொல்லிய இலை, காய, கிழங்குகளினாலும் அல்லது ரஸத்தையும் வெங்காரம், அப்பளக்காரம் முதலியவைகளையும் சோப்பது அப்பளங்கள் விசாலமாய்ப்பரவி சொப்புளங்கள் ஆவதற்சேயாம்

பலவகைப் போஜனபதார்த்தங்கள்

முற்றிற்று

ப ல வ கை ப்

பக்ஷணங் க ள்

இப்பக்ஷணங்களில் தோசை, இடழி, சொழுக்கட்டை, ஆம் வடை, வடை, அப்பம், அக்ரஸம், சுதியன், முறுக்கு, தேனகுழல் இவைகளைப்போலொத்த இன்னும் சிறிதளவு பக்ஷணங்களே இவ்விராஜ கானியிற சோதிருத்தமுடைய இந்நூல்களின் பூரீக பக்ஷணங்களாய் இருக்கின்றன இக்காலத்தில் அன்னிய நாட்டார்களாகிய மஹாராஷ்டிர காராடக தேசத்தாராசன வரப்போரத்தொடங்கியபின்னும் நமது நாட்டார் அந்நாடுகளுக்கும் போசவரத் தொடங்கியபின்னும் அந்நாட்டின் பக்ஷணங்களாகிய சாரளிபேணி (முன்குப்பூ), பஜீபோண்டு (பகோடா), பூரி, போளி, லாடு (லட்டு), ஜிலேடி, பேணி, பாபி, ஹலவா, பூந்தி முதலியவைகளைப்போலொத்த சிறிதளவு பக்ஷணங்களும் இன்னாடழி வழங்கிவருகின்றன

இவைகளிற் சிலவற்றைச் சுபதினங்களிலும் சிலவற்றைப் பிதுரு தினங்களிலும் இன்னாநாடுகளிலும் அரோசக பரிகாரத்தின் பொருட்டுச் சாதாரண தினங்களிலும் செய்வது வழகாமாயிருக்கின்றது அவைகளின் விவரம் அந்நாடு பக்ஷணங்களைப்பற்றிச் சொல்லுமிடத் தில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது

பலவகைத் தோசைகள்.

இப்பக்ஷணமானது இந்நூல்களுக்கும் ஏகாதசி, அமாவாசை முதலிய விசேஷத்தினங்களில் உபவாஸஞ்செய்யச் செய்யுமாறுவாகளுக்கு அன்னத்திற்குப் பதிலாகச் செய்யப்படும் ஓர் சாதாரண பக்ஷணமாயிருக்கின்றது

299. உளுத்தம்பருப்புச் சோந்த தோசை.

அரிசி - அரைப (½) படி, உளுத்தம்பருப்பு கால (1) படி — இவ்விரண்டையும் ஒருமண்ணேரமவரையில் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிட்டுக் கலலுரவிறபோட்டுக் கார்படி ஜலத்தைத் தெளித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போ லரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாதத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

போடிசேயத் உப்பு - முக்கால் (¼) பலம் — இதை அரைத்து வைத்திருக்கும் தோசைமாவிற கலந்து காலபடி ஜலத்தை யிற

கொட்டிக் கரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு 63-வது பக்கத்தில் 45, 46 இந்த லக்கங்களையுடைய வடிவு போன்ற தோசைக்கலை அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது காயநதபின் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயில் ஓர் துணியை நீளத் துக் காயநதிருக்கும் தோசைக்கலவிற மடவி உடனே கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் காண்டியளவை எடுத்து எண்ணெய்தடவின தோசைக்கலவின்மேல் வாராத்துத் தேவையான கனத்திறகுச் சமமாய் பரப்பிச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் அதாவது அததோசையின் அடிப்பாகத்தின் ஓரத்தை 61-வது பக்கத்தின் 35-இந்த லக்கையுடைய வடிவு போன்ற தடுப்பினால் மெதுவாய்க் கிளப்ப அமமாவானது தோசைக்கலவிலும் தடுப்பிலும் படாமல் கிளம்புஞ்சமயத்தில் அததோசையை எடுத்திருப்பிப்போட்டு உடனே கொஞ்சம் ஜலத்தைக் கைரிலெடுத்தித் திருப்பினதோசையின்மேற் மெளித்து மெதுவாய்த்தட்டிச் சற்றுநேரத்திற்குப் பின் முன்போலவே மாவானது தோசைக்கலவிலும் தடுப்பிலும் படாமற் கிளம்பும் சமயத்திற்கு கலலைவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்னுங்கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய்த்தடவி மீதிமாவையும் முன்போலவே தோசைகளாய் வாராத்து எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

சிலா தோசைமாவை அரைக்கவுடனே வராககாமல் அனறெல்லாம் அப்படியே புளிக்கவைத்திருந்து மறுநாள் வராககிரகம் உண்டு.

300. தேங்காயத் தோசை.

தேங்காயத் துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம், அரிசி - கால (½) படி, உப்பு அரைப் (½) பலம் — இவைகளில் அரிசியைமட்டும் ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்து விட்டு மறந் இரண்டு சாமான்களையும் கலந்து கலவூரலிற்போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து 299-வது தோசைமாவைப் போலத்தனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுக் கரைத்து அதைப்போலவே, இதைபும் வாராத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

301. வெந்தயத் தோசை

அரிசி - கால (½) படி, உளுத்தம்பருப்பு - அரைக்கால (½) படி, வெந்தயம் - இரண்டு (2) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜல

ததை வழித்துவிட்டு அதை லூ கலவரலிற் போட்டுக் கொஞ்சங் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து வெண்ணெய்போலரைத்து 299 - வது தோசையினமாவைக் கரைத்ததுபோல அத்தனை இளகமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அப்படியே வைத்திருந்து மறுநாள்,

உப்பு - அரையே அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், கீரகம் - காலே அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், 'தாயம்' - வீசம் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளிற் காயத்தைத் தவிர மற்றவைகளைப் புளித்ததோசைமாவிற போட்டுக் காயத் தைமட்டி கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்து அதன் தெளிவைத் தோசைமாவிற்கொட்டிப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து 299 வது தோசையைப்போல இதையும் வார்த்து உபயோகிக்கவேண்டியது

302 வெங்காயத் தோசை.

முநிய 299, 301 - வது தோசைகளைப்போலவே இதையும் செய்ய வேண்டியது ஆனால் இத்தோசையை வார்ப்பதற்குமுன் இந்தக் தோசைமாவில் தோலைப்போக்கித் துருவலாக நறுக்கின வெங்காயம் ஐந்து (5) பலம், பொடிப்பொடியாய் நறுக்கின பச்சை மிளகாய் ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம், பொடிப்பொடியாய் நறுக்கின பச்சைக்கொத்தும்ல்லி அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம், இவைகளையும் கலந்துகொண்டு முநியதோசைகளைப்போல வராக்வேண்டியது ஆனால் மேற்கூறிய இரண்டு தோசைகளிற் போட்டிருக்கும் உப்பைக்காட்டிலும் கால ($\frac{1}{2}$) பலம் உப்பை அதிகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது சிலா கொஞ்சம் கருவேப்பிலையும் சோப்பதுண்டு

303. வெல்லத் தோசை.

அரிசிமா - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — அரிசியை நன்றாய்க்கொந்து ஜலத்தை வழித்துவிட்டு அதை நிழலில் உலாத்தி அரைத்து மேற் சொன்ன அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

தேங்காயத்துருவல் - ஆறரைப் ($6\frac{1}{2}$) பலம், பொடிசெய்த உப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், வெல்லம் அல்லது சாககரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிறபோட்டு நன்றாய்க் கலந்து முநிய 299 - வது தோசைக்கு மாவைக் கரைத்ததுபோல அத்தனை இளகமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்துச் சித்தப்படுத்திக்கொண்டு அடுப்பின் பேரிவிருக்கும் தோசைக்கலவிற்கு நெய்யைத்தடவி முநிய 299 - வது தோசையை வார்த்துபோல இதையும் வராக்வேண்டியது

304. கோதுமைமாத தோசை.

கோதுமைமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி, வேலலம் அல்லது சாக்கரை - இருபது (20) பலம், உப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், நெய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசிப்போடி - கால ($\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்தருவல் - ஆறரைப ($6\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்வாறு பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாய்க்கலநது முந்திய 299 வது தோசைக்கு மாவைக் கரைத்துப்போலவே அதனை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிடிக் கரைத்து அதைப்போலவே வாராகவேண்டியது இதில் தேங்காய்தருவலைச் சோககாமயும் செய்வதனும் ஆனால் கோசைக்கலவிற்கு நெய்யைத் தடவ்வெனடியது

305. பால தோசை (ஆயிதே).

அரிசிமா அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — அரிசியைக்கொண்டு நுல்லை வடித்துவிட்டுப் பின்பு அதைக் கொஞ்சம் நுழுவில் உலாத்திக் குள்குமம் போல ஏந்திரத்தில் அரைத்து மேறசெலவிய அவினபடி அளந்து வைத்துக்கொண்டு,

உப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இதிற கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு மேலாகக் கழுவிய உடனே ஓர் துணிவிற்போட்டு ஒத்திக்கொண்டு பொடிசெய்து அந்தமாவிற போடவேண்டியது பின்பு அதை மோககுழம்பைப்போல அதனை இளக்கமாய்க்கரைப்பதற்கு வேண்டிய ஜலத்தைக்காய்ச்சி அந்த மாவிலவிடிக் கரைத்து வைத்துக்கொண்டு பின்பு 299-வது தோசையை வாராத்து போல மெல்லியதாய்வார்த்து அதன்மேல் அந்தோசைள்ள அளவானவாயையுடைய தாமபாபம் அல்லது போகணியைக் கவிழ்த்து மூடிவைத்திருந்து பின்பு கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் பாதத்திரத்தை எடுத்துவிட்டு முந்திய தோசைகளைப்போற திருப்பிப் போடாமல் கின்பி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறே மீதிமாவையும் வார்த்து வைத்துக் கொண்டு,

பால் - இரண்டு (2) படி — இதை நன்றாய்க்காய்ச்சிப் பாதி கண்டியபின், ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், சாககரை - பகினைந்து (15) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களையும் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் பாலிற்போட்டு நன்றாய்க்கரைத்து அடுப்பைவிட்டிற்க்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு பரிமாறுவதற்கு அரை நாழிகைக்குமுன் வார்த்துவைத்திருக்கும் தோசைகளை இந்தச் சாககரைக்கலநத் பாலில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு பரிமாற வேண்டியது இந்தமாவைக் கரைக்கையிற சிலா தேங்காய்த

துருவீஷ்யம் சோபபதுண்டு அபபடிச சோகருமபகூததில
அதன நிரை மூனறுபலமாக யிருகவேண்டியது

306 பிரண்டைத தோசை.

அரிசி - கால் (1) படி, உளுத்தம்பருப்பு - அரைககால் (2) படி —இந்த
இரண்டையும் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின்
ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரலில் போடவேண்டியது

பிரண்டை - ஒன்றரை (1½) பலம் —இதை இளசாண்டியப்பாரததுச
சிவசுமிது துண்டிசுராய நறுக்கி சாவி இருகூடும் அரிசிப பருப
புடன் போட்டு வண்ணையி லாலவரத்து அனல்பலமாய்
அபபடியே வடிக்கிருந்து மறுகாய்,

பொடிசேயத உப்பு - அரைப (½) பலம், கீரகம் - கால் (1) பலம், காயம் -
வீசம் (1½) பலம் —இம்முன்றிர சீரகத்தை நகரடியும் காயத்
தைக கரைத்தும கீதாசைமாவிற போட்டு முந்நிய 299-வது
கோவாசாமாவச கரைத்துப்போல அதனை இளசுக்காவத
மருப போதுமான ஜலத்ததவிட்டு மாவாவசகரத்து அரை
வாரத்துபோல வாராகவேண்டியது

307. பயற்றமாபருப்புத தோசை.

தோலேதேத பயற்றம்பருப்பு - கால் (1) படி —இதை இரண்டுமணிநேரம்
ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து பண்பு ஜலத்தைவடித்து விட்டு
அரைத்து ஒரு சயம்பூசினபாததிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்
கொண்டு,

பொடிசேயத உப்பு - காலேயரைககால் (½) பலம், மஞ்சட்பொடி - அரைக
கால் (2) பலம் —இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும்
பருப்பிற கலக்கவேண்டியது

மிளகு - கால் (1) பலம், கீரகம் - அரைககால் (½) பலம், பசுசைமிளகாய -
ஒரு (1) பலம், கொத்துமலி - அரைப (½) பலம், இஞ்சி -
அரைககால் (½) பலம் —இவையெது பதார்த்தங்களில் மிளகு
சீரகம் இவ்விரண்டையும் ஒன்றிரண்டாய் உடைத்தும, பசுசை
மிளகாய கொத்துமலி இவ்விரண்டையும் பொடிப்பொடியாய்
நறுக்கியும், இஞ்சியின் மேல் மூலைப்போயித துருவூண்யிற
துருவியும் அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பிற போட்டுச
செமமையாய்க கலந்துகொடுத்துப் பின்பு,

காயம் - வீசம் (1½) ளு எ —இதைக கொஞ்சம் ஜலத்திற கரைத்துப
பருப்புமொததையில் விடவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - கால் (1) படி —இதை மறச சாமான்களகலந்த தோசை
மாவிற கொட்டிச செமமையாய்ககரைத்து ஜலம்போதாமலி

ருந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அதாவது மேற்சொல்லிய தோசைகளின் மாவைப்போற்றி திட்டமாய்க் கரைத்து அனைக்கப்போலவே இதையும் வராகக்வேண்டியது

இதில் சிலா எலுமிச்சம்பழத்தைச் சோம்பதுண்டு. அப்படிச் சேர்க்கும் பச்சுத்தில மாவைக்கரைக்கபின் அதில் ஒரு பழத்தை நறுக்கி ரஸத்தைப் பிழிந்துகொள்ளலாம்

பலவகை இட்டிலிகளும் கொழுக்கட்டைகளும்.

இவைகளின் உபயோகமும் தோசையின் உபயோகத்தைப்போலவேதான் அன்றியும் இவைகளை விராயாகச் சூதாத்தி, வரலக்ஷிமி விரதம் முதலிய சிறுசில நோன்புகளுக்குச் சாகாரணமாய்ச் செய்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது

308. ஸாதா இட்டிலி.

அரிசி - அரைப (½) படி — இதை இரண்டுநாழிசைவரையில் ஊரவைத்திருந்து ஜலத்தைவடித்துவிட்டு அரிசியை உரலிற்போட்டு இடித்துக்கொண்டு * முதத்தினுல கௌளிக குங்குமம்போன்ற மாவை எடுத்துவிட்டு மூற்றப் பருமனானமாவை யெடுத்துக்கொண்டு,

உளுத்தம்பருப்பு - கால (½) படி — இதை ஒரு ஜாமமவரையில் ஊரவைத்திருந்து வெண்ணெய் போலரைத்து, நான்குபடி ஜலங் கொள்ளுகிற ஓர் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திலெடுத்திக் கொண்டு, அதில் தயாராககிவைத்துருக்கும் பருமனான அரிசிமாவைக் கொட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அனறெல்லாமப்படியே மூடிவைத்திருந்து மறுநாள்,

கடலைப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம், பொடிசேய்த உப்பு - முக்கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற்குப் போட்டுக் கலக்கவேண்டியது

பச்சைமிளகாய் - ஒன்றரைப (1½) பலம், பச்சை கோத்துமல்லி - அரைப (½) பலம் — இவைகளில் மிளகாயினகாமபைப்போககிச் சிறு சிறு துண்டுகளாய் நறுக்கியும் கொத்துமல்லியின் வேரைக் கிள்ளிவிட்டுக் கீரை நறுக்குவது போல நறுக்கியும் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துப் பிடிப்பு,

■ அரிசியை விடித்துப்புடைத்துப் பெருமனையாவை எடுப்பதற்குப் பதிலாய்ச் சிலா அவ்வரிசியை ஊரவைத்திருந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நிழலினுலாததி ஏற்றித் திற்போட்டிச் சாதா உப்புமாவிற்கு மாவரைப்பதுபோல அரைத்துத் தெள்ளாமல் அப்படியே இட்டிலிக்கு உபயோகிப்பதுமுண்டு

காயம் - விசம் (1½) ரு எ — இதை ஒருபலம் ஜலத்திற் கரைத்து அகத்தெளிவை மாவிற்கொட்டி எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசையவேண்டியது இவ்விதமாய் மனைவத் தயாராகக்கொண்டு 63-வது பகுதத்தில் 41, 42 இஃத லாகவகையுடைய வடிவு போன்ற ஓர் இட்டிவிடப் பாதத்தில் அதன் பாகியளவு ஜலத்தைவிட்டு அப்பின்பேரில் வைத்துக் காயச்சவேண்டியது. அப்படிச் காயச்சுக்கையில் அந்த இட்டிவிடப்பாதத்தின் மூடியால் மூடி வைக்கவேண்டியது பின்பு ஒரு வாழையிலைத் துண்டிற் எண்ணெய்தடவி இட்டிவிடத்தவிரைவே முகலமிக கிலவைக்கும் அப்பித்தட்டு அல்லது இட்டிவிடத் தட்டிற் போட்டு அஃது இல்லின் மேல் இரண்டும்கொடியளவு இட்டிவிட மாவைவிட்டு முடிஞ்ஞவாழையிலைத் துண்டிற் எண்ணெய்தடவி அதன் மேல் மூடிப்பின்பு மறுமுரு அடுக்கின் தட்டில் மேலேசொல்லியபடியே மாவைவிட்டு அவ்விரண்டு தட்டில்களையும் பாதத்தில் வைத்து அதைக் கோபுரம்போன்ற அதன் மேல்மூடியை மூடி மூடி வைக்கவேண்டியது. பின்பு காரமணிநேரம் வெந்தின் இட்டிவிடப்பாதத்தின் மூடியின் இந்நாருக்கி இருந்து சொட்டுசொட்டாய் ஜலம் விழுகின்றபடியாக அடைக்கின்றது இட்டிவிடமேல் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளித்து இட்டிவிடப் பாதத்திலே வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது

309 கோவில இட்டிவி.

அரிசி - கால (1) படி — இதை அரைமணி நேரம்வரையில் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு நன்றாகக் காய்ந்து, உலத்தை வடித்துவிட்டு உரவிற் போட்டு எண்ணெய் ஊர்த்து இரண்டிபடி ஜலம் கொள்ளும் ஓர் சயம்பூசின் பாதத்திலே எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

உளுத்தம் பருப்பு - அரைக்கால (1½) படி — இதை ஒருமணிநேரம் வரையில் ஊரவைத்திருந்து உலத்தைவடித்து உரவிற் போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து, அரைத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற்போட்டுக் கலந்துசொடுத்து, கொஞ்சமிளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுக் கரைத்து அன்றெல்லாம் அப்படியேவைத்திருந்து மறுநாள்,

மிளகு - கால (1) பலம், கீரகம் - கால (1) பலம், பொடிசேயத் உப்பு - ஒன்றேகால (1½) பலம், நெய் - (6) பலம், நறுக்கிப் பசையிளகாய் - அரைப (1½) பலம், நறுக்கிப் கோத்துமல்லி - கால (1½)

பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்த்து
வல் - மூன்று (3) பலம் — இப்பதார்த்தங்களை அரைத்துவைத்
திருக்கும் மாவிற்போட்டுப் பின்பு,

காயம் - வீசம் (½) ரு எ — இதைச் சொஞ்சம் ஓலத்திற்கரைத்து அந்
தத்தெளிவை மாவில விடவேண்டியது

கக்கு - அரைக்கால் (½) பலம் — இதை பிடித்துப் பொடிசெய்து இடடி
விமாவிற போடவேண்டியது

எலுமிச்சம் பழம் - மூன்று (3) — இத்தையும் நறுசுதி விதைகளையுதிர்ந்து
விட்டு ரஸத்தை மாவிறிழித்து அந்நமாவை நன்றாய்க் கலந்து
கரைத்து பலாசு (புரசு) யிலேயின் தொண்டையில் அபலது
சிறிய புட்டிக்கூடையில் அந்நமாவை நிரப்பி இடடி விப்பாததி
ரத்தின் அடுக்குகளி றிருக்கும் சிப்பித்தட்டில் இதுகளைவைத்து
முந்திய 308-வது இடடி வியைசு செய்தது போலவே இதைபுளு
செய்யவேண்டியது

310. கோதுமைநொய (ரவை) இட்டி லி.

கோதுமைநொய சால் (½) படி, நெய் நான ௩ (4) பலம், தயிர் - கால் (½)
படி, பொடிசெய்த உப்பு அரைப (½) பலம், மிளகு - கால் (½)
பலம், சீரகம் கால் (½) பலம் — இவ்வாறுபதார்த்தங்களில் ஒவ்
வொன்றையும் தனித்தனியே நான்காய்ப்பகுத்து இப்படிப்
பகுத்த பதார்த்தங்களில் ஒருபங்கு கோதுமைநொய, ஒருபங்கு
நெய், ஒருபங்குதயிர், ஒருபங்கு உப்பு, ஒருபங்குமிளகு, ஒரு
பங்கு சீரகம் இவைகளே ஒன்றாய்ச்சேர்த்து ஓர் ஈயம்பூசின்
தட்டில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்விதமாகவே
கோதுமைநொயமுதல் சீரகமவையிற்றுள்ள ஆறுசாமான்க
ளில் ஒவ்வொன்றின் ½ மூன்றுபாகங்களையும் மேற்சொல்லிய
படி ஒன்றாய்ச்சேர்த்து அவ்வொவ்வொரு கலப்பையும் ஒவ்
வொரு ஈயம்பூசின் பாக்கிரத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்
டியது

காயம்-வீசம் (½) பலம் — இதை அரைப்பலம் ஓலத்திற்கரைத்து நான
காயப்பகுத்து ஒவ்வொரு ஈயம்பூசின் பாக்கிரத்தி றிருக்கும்
சாமான்கள் கலந்த கோதுமைநொயயிலவிட்டு ஒவ்வொன்றை
யும் நன்றாய்க் கலந்து பிசைத்து, முந்திய இடடிவிமாவிகளின்
திட்டமாய் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தையும் விட்
டுப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அப்படிக்கலந்த
மாவைக்கொண்டு, முந்திய 308-வது இடடி வியைசு செய்தது
போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் அந்நமாவை இடடி
விப் பாததிரத்தின் சிப்பித்தட்டில் போடுகையில் மாவின் அடி

யிலும் மேலும் போகும் இலக்குத் தடவவேண்டிய எண்ணைய க்குப்பதிலாக நெய்யைத் தடவவேண்டியது சிலா மேற்கூறிய கோதுமைசெய்யி, தயிர, உயா, உப்பு, மிளகு முதலியவைகளை வெவ்வேறு பாகங்களாகப் பிசையாமல் ஒன்றாய்க்கலந்து பிசைவதுமுண்டு அப்பாசு சொவதனால் இடடி வியானது மிருதுவாசாமல் கொட்டியைப்போலிருக்கும் ஆகையினால் மேற் சொல்லியபடி செய்யத்தே உத்தமம்

311. வெல்ல இட்டிலி.

அரிசிமா - அரைப (1) படி — அரிசியை நன்றாகக் கொந்து நிழலி யுலாத்தி கொய்யேப்பொறைமாவாகக் மேற்சொல்லியபடி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்டி,

வெல்லம் - பதிலாகது (15) பலம், எலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், தேங்காய்த்துருவல் - ஆரைப (6) பலம், நெய் இரண்டு (2) பலம் — இப்பதார்த்தங்களால் கொய்யேப்பொறை மாவின் கலந்து அதைக் கரைப்பதற்கு வேண்டிய உலகத்தை கொடுக்கவிட்டு அக்க கொதித்தலத்தை வெல்லங்கலந்த மாவின் கொட்டி முகதிய 308 வது இட்டிலியைப்போலத்தக்கிட்டமாய்க்கரைத்து அவ்விட்டிலியை வேர்வைத்தது போலவே இத்தையும் வேகவைக்கவேண்டியது இல்லக்குத் தடவுவது நெய்யாகவே இருக்க வேண்டியது

312. சாககரை இட்டிலி

அரிசிமா - அரைப (1) படி — இத்தையும் 308 வது இட்டிலியிக்கு மாவைத் தயாரிசெய்துகொண்டது போலவே இத்தும் மாவைத் தயாரிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - ஸுண்டீதால (1) படி — இதை ஸுண்டீதத்திற்குத் கொட்டி அப்பொய்யேபிலிவைத்துக் சாய்ச்சி உலம் கொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே,

தேங்காய்த்துருவல் - பதது (10) பலம், எலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், சாககரை பதிலாகது (15) பலம் — இம்முன்றையுங் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் உலகியேப்பொட்டின் கலந்து ஜலத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மேலே சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவைக்கொட்டிக் கிற்றிக்கொடுத்துப் பின்பு அதை 308-வது இட்டிலியைப்போலவே இட்டிலிப்பாத்திரத்திலே வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

31A தேங்காயப் பூணக் கொழுக்கட்டை.

தேங்காயத்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம், வெல்லம் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இவ்விரண்டு பதார்த்தங்களில் வெல்லத்தைத் தூளாகக்கித் தேங்காயத்துருவலுடன் கலந்து, ஓர் வாணலியிற போட்டுக் காந்திப்போகாமல் ஐந்துநிமிஷமவரையில் வறுத்து இப்பாலெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

ஏலரிசிப்போடி - கால (1) பலம் — இதை வெல்லத்துடன் வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காயத்துருவலுடன் சேர்த்துக் கலந்து கொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்குப் பூணக் கொழுக்கட்டை

நல்ல ஜலம் - காலையரைக்கால (2) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் காய்ச்சி நுலங்காயநத்பின்,

அரிசிமா - அரைப (½) படி — அரிசியைச் செம்மையாய்க்கின்றது நிழலி லுலாத்தி, இடித்துச் சன்னமாய் மாவாகிக்கொண்டு அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் நுலத்திற்போட்டு நனரூயக்கிள மிகக்கொடுக்கது ஒருநொடிகண்டவுடனே அடுப்பை விட்டிறக்கி அந்த மாவை ஒரு தாம்பாளாகிற் கிளம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைக் கைகளிற் கடவிக்கொண்டு தாம்பாளத்திலிருக்கும் மாவைச் செம்மையாய் ஒட்டிப் பிசைத்து பதனாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அந்த மொத்தத்தையப் பெரும நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாகி வைத்துக்கொண்டு,

அரிசிமா - வீசம் (1½) படி — இதை ஓர் தட்டத்தின்மீது வைத்துக்கொண்டு மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் மாவைத் தட்டத்திலிருக்கும் மாவில் ஒத்திக்கொண்டு அந்த மாவைக் கிண்ணம்போலாகக்கி அதில் மேலே தயாராகிவைத்திருக்கும் பூணத்தில் ஓர் நெல்லிக்காயளவை வைத்துக் கிண்ணத்தை மடித்து இரண்டு ஓரங்களையும் ஒன்றுசேர்த்து இட்டிடுகின்ற வேகவைத்தது போலவே இதையும் இட்டிடுகிப் பாத்திரத்திற்போட்டு வேக வைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இக்கொழுக்கட்டைகள் சிறிதுசிறிதாய் இருப்பதனால் ஓர் தட்டைக்கு ஐந்து ஆறு முதல் பத்துவரையில் அல்லது இட்டிடுகிப் பாத்திரத்தின் சிப்பித்தட்டிற் கொள்ளுமவரையில் ஒன்றின்மேல் ஒன்று பட்டாமல் வைத்து வேகவைக்கவேண்டியது

இப்பூணங்கள் தேங்காய, என்னு, பல்லவப்பருப்புடன், கொத்துமொரைய முதல் வியவைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு மூன்றுடன் வெல்லம் ஆஸ்தை சரக்கரை, ஏலம் முதலிய வாசனை வஸ்துக்களைச் சேர்த்து மகர ரஸத்தையுடையதாயும், பலகைப் பருப்புடன் உப்பு, மிளகாய், கொத்தமல்லி, சீரகம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக் கார ரஸத்தையுடையதாயும் செய்வதுண்டு

314 தேங்காய்ப்பூண எண்ணெய்க் கொழுக்கட்டை.

அரிசிமா - அரைப (½) படி — இதை மாவை முந்தியகொழுக்கட்டை கலந்தருத் தயாராககிந்து போல தயாராககி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

கோதுமைமா - அரைக்கால (½) படி, பொடிசேய்தவ்ப்பு - (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் மேற்சொல்லிய அரிசி மாவிற்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - காலேவீசம் (1½) படி — இதை ஒரு பாதநிரததில் விட்டு அடுப்பினுபேரில்வைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்கொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிற்கொட்டிக் கலந்து கையில் நெய்யை தடவிக்கொண்டு இறுகலாயப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காய்ளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது பின்னு முந்திய 313-வது கொழுக்கட்டைக்குத் தேங்காய்ப் பூணம் செய்துகொண்டதுபோல இதற்கும் பூணம் செய்துவைத்துக்கொண்டு அதில் நெல்லிகாய்ளவு பூணத்தை மேலே தயாராககி வைத்துக்கொண்டிருக்கும் மாவுருண்டையை கிண்ணமாகி அதில்வைத்து மடித்து இட்டிவிட பாதநிரததில் வேகவைப்பதற்குப் பதிலாக நெய் அல்லது எண்ணெய் கொஞ்சம் சிவந்தநிறமாய் வேகவைத்து எடுத்துப் பயோகிக்கவேண்டியது

315 உளுத்தம் பருப்புப் பூணக கொழுக்கட்டை.

உளுத்தம் பருப்பு - அரைக்கால (½) படி — இதை ஒருமணிநேரமவரையில் ஊறவைத்திருந்து வாடித்துப் பின்பு பருப்பை அரைத்து ஒரு சுயம்பூசினபாதநிரததில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நாய்போன்ற அரிசிமா - மூன்று (3) பலம். — அரிசியை ஊறவைத்திருந்து இடித்து மேற்சொல்லியபடி நெய் போலாககி அரைத்து வைத்திருக்கும் உளுத்தமாவிற்கு கலந்து பிசைந்து அன்றொல்லாம் புளிக்கவைத்திருந்து மறுகாள,

நறுக்கின பச்சையிளகாய் - ஒரு (1) பலம், நறுக்கின கோத்துமல்லி - அரைப (½) பலம், பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், கின மிளகு - கால (½) பலம், கீரகம் - அரைக்கால (½) பலம், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இப்பதார்த்தங்களைப் புளிக்கவைத்திருக்கும் மாவிற்போட்டுப் பின்பு,

காயம் - வீசம் (1½) ரூ எ — இதைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து அகத்ததெனவை மாவிற கொட்டிப் பின்பு,

இதது பாகசாஸ்திர

எனுமிச்சம் பழம் - மூன்று (3) —இதையும் அநகமாவிற பிழிந்து கலந்து எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

கலல ஜலம் - அரைக்கால (½) படி —இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின்பேரிலவைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது.

அரிசிமா - கால (½) படி —அரிசியை ஊறவைத்திருந்து இடித்துச் சன்னமாய் மாவாகக் கிளந்து கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் கொட்டிக் கிளரிக் கொடுத்து ஒருகொதி கண்டவுடனே அடுப்பைவிட்டிழைக்கி அநத மாவை டிறெருரு தாம்பாளத்திற் கிளறி எடுத்துக்கொண்டு கைகளில் கொஞ்சம் எண்ணெயைத் தடவி அநத மாவை நன்றாய்கலந்து பிசைந்து பதனாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அதிலிருந்து எலுமிச்சங்காயளவு மாவை எடுத்து உள்கொடியிலவைத்து உருட்டி முந்திய 313 வது கொழுகுடைகற்பு பிசைந்தமாவை அரிசி மாவில் ஒத்திற் கிண்ணமாகக்கொண்டதுபோல கிண்ணமாகக் கிணைத்துத் தயாராகிவைத்திருக்கும் உருத்தமா மொத்தையால் எலுமிச்சங்காயளவை வைத்து மடித்து ஓரங்களைச் சுகமறியும் அழுத்தி முந்திய 313-வது கொழுகுடையை வேகவைத்ததுபோல இதையும் வேகவைத்து எடுத்துப்போகிக் கவேண்டியது

பலவகை ஆமவடைகள்.

இப்பராததமானது நோன்பு, விருந்து, கரியாணம் முதலிய சபதினங்களிற் செய்யும் ஒரு பரதாரணமான பஷணமா யிருக்கின்றது அல்லாமலும் இதை மோருமபு, ரஸம் முதலிய இளசுமான பதாரதங்களில் ஊறவைத்துப் பருப்புக்குப் பதிலாய் உபயோகிப்பது முண்டு

316 ஆமவடை.

கடலைப்பருப்பு - கால (½) படி, உளுத்தம் பருப்பு - கால (½) படி, துவரம் பருப்பு - கால (½) படி —இம்மூன்றையும் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

உப்பு - முக்கால (¾) பலம், பச்சைமீளகாய் இரண்டு (2) பலம் —இவ்விருண்டையும் ஊறின பருப்புகளுடன் போட்டுப் பின்பு அவைகளை ஓர் உரலில் போட்டு அதிகசன்னமாகாமல் ஒன்றிரண்டாய் அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

மிளகு - கால (½) பலம், கீரகம் - கால (½) பலம், மஞ்சள்பொடி - அரைக்கால (½) பலம் —இம்மூன்றையும் அரைத்துவைத்திருக்கும்

பருப்புமொததையுடன் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து எழுமிச் சங்கராய அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

நல்லெண்ணெய் - இருபத்தைந்து (25) பலம் — இதை ஓர் இருட்டி வரணையிலிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி எண்ணெய் காய்ந்து துரை அடங்கினவுடன் மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை வாழையில் அலத்து நரத்துணியினமேலவைத்து உளவாகையாகலம் வட்டமாய்த் தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் எண்ணெய் போட்டுவேண்டியது பின்பு இவ்விதமாகவே எழு அலத்து எட்டு உருண்டைகள்தட்டி ஒரேகாலத்தில் வாணியிற போட்டு அது கொஞ்சம் சிவக்கும் படி வெந்தபின் அதை எடுத்திவிடவேண்டியது ஆனால் இதற்குமத்தியில் ஒருதடவை வாணியிலிருக்கும் ஆமவடைகளைத் திருப்பியும் கொடுக்கவேண்டியது இப்படியே எல்லா உருண்டைகளையும் தட்டி எண்ணெயில் வைக்கவாது எடுக்கவேண்டியது

317. பற்றொருவித ஆமவடை.

துவரம் பருப்பு அரைகால் (½) படி, கடலைப்பருப்பு கால் (1) படி, உளுத்தம் பருப்பு அரைகால் (½) படி — இம்மூன்று பருப்புக்களையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்துருத்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தைவடித்துவிட்டு உரவிற்போட்டுவேண்டியது பின்பு,

உப்பு - அரைப (½) பலம், பச்சை மிளகாய் ஒன்றரைப (1½) பலம், மிளகாய் கால் (1) பலம், தேங்காய்த் துருவல் - இரண்டு (2) பலம், காயம் - வீசம் (1½) ரூ. எ, மஞ்சள் பொடி அரைகால் (½) பலம் — இவ்வித பதார்த்தங்களை உரவிறுக்கும் பருப்புக்குடன் போட்டு ஒன்றிரண்டாய் அரைத்து 316-வது ஆமவடையைப்போல இக்கையும் செய்யவேண்டியது

318. பயற்றம்பருப்புச் சோந்த ஆமவடை.

கடலைப்பருப்பு - 4" (1) படி, உளுத்தம்பருப்பு மூன்றுப (3) படி, துவரம் பருப்பு - அரைகால் (½) படி, பயற்றம் பருப்பு - வீசம் (1½) படி — இவ்நான்கு பருப்புக்களையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்து அது நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரவிற்போட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம், பச்சை மிளகாய் இரண்டு (2) பலம், மிளகாய் - அரைகால் (½) பலம், மஞ்சள் பொடி - அரைகால் (½) பலம், காயம் - வீசம் (1½) ரூ. எ — இப்பதார்த்தங்களையும் உரவிறுக்கும்

லிருக்கும் பருப்புக்களுடன் போட்டு அரைத்து 316-வது ஆம் வடையைச் செய்ந்துபோலவே இதையும் செய்து உபயோகிக்க வேண்டியது

319. முந்திரிப்பருப்பு ஆமவடை.

பால் - அரைப (½) படி.—இதை ஒரு பாததிரத்தில் விட்டு வைத்துக் கொண்டு,

முந்திரிப்பருப்பு - பன்னிரண்டு (12) பலம், இதன் மேற்றேலைப்போக கிப்பருப்பைப் பாததிரத்திலிருக்கும் பாவிற்போட்டு ஒருமணி நேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு முந்திய ஆமவடை களுக்குப் பருப்பை அரைத்துப்போல அரைத்துக்கொண்டு,

நெய் - பதினெட்டு (18) பலம் —இதை ஒரு வாணலிலிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தபின் அரைத்துவைத்திருக்கும் முந்திரிப்பருப்பு மொத்தையை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் 316 வது ஆமவடையைச் செய்ந்துபோற் செய்து எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்கலந்து வைத்துக்கொண்டு, ஆமவடையை வாணலியிலிருந்து எடுத்தவுடனே இந்தச்சர்க்கரையை அதன்மேல் தூவவேண்டியது ஆமவடை அங்கு சூடாயிருக்கையில் அதைற்றறுவுவதனால் சர்க்கரை தாதுகவே பாகாயவிடும்

சாதாரணமாய் வாதுமைப்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, சாரப்பருப்பு முதலிய பருப்புகளுக்களைக்கொண்டு செய்யும் பக்ஷணங்களுக்கும் துராமே உத்தமமானது அதை அதுசரித்தே இவ்வாமவடையானது செய்யப்பட்டிருக்கின்றது இதில் உப்பு, காரம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளப் பிரியமுள்ளவர்கள் இப்பருப்பைப் பாவில் ஊறப்போடாமலும் சர்க்கரையைச் சேர்க்காமலும் உப்பு காரம் முதலியவைகளைச் சேர்த்து மற்ற ஆமவடைகளைப்போலவே இதையும் செய்துகொள்ளலாம்

320. மக்காச்சோள ஆமவடை.

மக்காச்சோளம் - அரைப (½) படி, கடலைப்பருப்பு - கால (¼) படி — இந்த இரண்டு பதார்த்தங்களையும் ஜலத்தில் ஒருமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு வடியவைக்கவேண்டியது உப்பு - ஒன்றேகால (1½) பலம், முந்திரிப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம், பச்சை மிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், பச்சைக்கோத்து மல்லி - ஒரு (1) பலம், இஞ்சி - கால (¼) பலம், தேங்காய்த்துரு

வல் - ஐந்து (5) பலம், காயம் (1½) ரூ எ — இவ்வேழுபதார்த்தங்களுடைய வழியவைத்திருக்கும் சோளம் கடலைப்பருப்பு இவைகளுடன் கலந்து உரவிடப் போட்டரைத்து அதனுடன், எலுமிச்சம்பழம் - நான்கு (4) — இதைச் செமமையாய்க் கசக்கி நறுக்கி ரஸத்தை அரைபட்டிக்கொண்டிருக்கும் பருப்பில் பிழிந்து பின்னும் நான்கு சுற்று அரைத்து அந்த மொத்தத்தை 316-வது ஆம்வடையைத் தட்டிச் செய்ததுபோல செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

ஆம்வடைகளில் வெங்காயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளப் பிரியமுள்ளவாசன நான்கு அல்லது ஐந்து பலம் வெங்காயத்தின் மேற் றேலைப்போக்கிப் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஆம்வடைப் பருப்புக ளிற் சேரும் பச்சையின்காய் கொத்துமல்லியுடன் சேர்த்து அரைத்து உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது இவ்வாறு வெங்காயத்தைச் சேர்த்த ஆம்வடைக்கு மஸாலவடை என்று பெயர்.

பலவகை வடைகளும் சுசியனும்.

இப்பக்கணங்களைச் சாதாரணமாய் நடத்துகிறவர்களில் நிவசம் முதலிய பிதருகினங்களிற் செய்வது வழக்கமாய் இருக்கின்றது அல லாமலும் இதைச் செய்வதற்கு உபயோகப்படுகின்ற வஸ்துக்களில் முக்கியமான உளுந்தானது சரீர்திறகுப் பலனைச் சேர்த்துக் கதன்மையை யுடையதாகையால் சில சாதாரண மினங்களிலுமாச் செய்வதுண்டு ஆனால் சுபத்தினங்களில் மட்டும் செய்வதுவே.

321. வெண்ணெய்சோந்த வடை.

உளுந்தம்பருப்பு - அரைப் (½) படி — இதை ஒலத்தில் ஊறவைத்து இரண்டு மணிநேரம் வலையில் ஊறின பின் செமமையாய்க் களைந்து ஜலத்தை வடித்துப் பின்பு பருப்பைக் கல்லூரலிற் போட்டு உடனே,

உப்பு - முக்கால் (¾) பலம் — இதைவும் உரவிடிருக்கும் பருப்புடன் போட்டுச் செமமையாய் வெண்ணெய்போல அரைத்து ஓர் ஈயம்பூசின பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

தோலேந்த இஞ்சி - அரைப் (½) பலம், கம்பைக்கள்ளின் பச்சை மிள காய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், வேரைக்கள்ளின் கோத்துமல்லி - அரைப் (½) பலம், காயம் - வீசப் (1½) பலம் — இவ் வநான்கு பதார்த்தங்களையும் ஆம்மி அல்லது கல்லூரலிற் போட்டு அரைத்து அந்த மொத்தத்தை அரைத்துவைத்திருக்கும் உளுந்தம் பருப்பு மொத்தத்திற் செமமையாய்ப் பிழிந்து சககையை எறிந்துவிடவேண்டியது. அதன்பின்,

வேண்ணைய் - மூன்று (3) பலம் — இதையும் அந்த மொத்தத்தையிற் போட்டுக் கலந்து பிசைந்து அதில், எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து உள்ளங்கை அல்லது வாழையிலைத்துண்டிற்குக் கொஞ்சம் ஜலத்தை, தடவி அதன்பேரில் வைத்து மெலிதாயும் வட்டமாயும் தட்டி நடுவில் ஓர துவாரத்தைச் செய்து அதை எடுத்து 316-வது ஆமவடையைப்போல நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவிட்டு எடுக்கவேண்டியது இவ்விதமாகவே அரைத்து வைத்திருக்கும் மொத்தை முழுமையையும் செய்ய வேண்டியது

322. பருப்புக்கும் கோதுமைமாவும் கலந்த

வடை.

கடலைப்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) படி, பயற்றம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) படி — இவ்விதமையும் மூன்றுபலம் நெய்யிற் தனித்தனியே வறுத்துக் கொண்டு பின்பு ஒன்றாகக் கலந்து ஜலத்தில் ஊறவைக்கவேண்டியது இப்படி ஒரு மணிநேரம் வரைநீல ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமை - ஆறு (6) பலம் — இதைக் கொஞ்சம் ஜலமவிட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - ஒரு (1) பலம், பச்சையிளகாய் - இரண்டு (2) பலம், கொத்து மல்லி - இரண்டு (2) பலம், இஞ்சி - ஒரு (1) பலம், காயம் - வீசம் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்வவைந்து பதாரதங்களையும் ஊறவைத்திருக்கும்பருப்புடன் கலந்து, அவைகளைக் கலவரமிட்டுப்போட்டு அதிர் ஜலமவிட்டாமல் வெண்ணெய்போலரைத்து மொத்தை யாகக் வைத்துக்கொண்டு,

எலுமிச்சம்பழம் - மூன்று (3) — இதன் ரஸத்தை அந்தப் பருப்புமொத்தையிற் பிழிந்து பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமை மாவைக் கொஞ்சம் ஜலம் தெளித்துக்கொண்டு ஓட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தடவி ஒரு நாழிகைவரையில் வைத்திருந்தால் அது கொஞ்சம் மிருதுவாயும் பதமாயிருக்கும் பின்பு இதில் ஓர எலுமிச்சங்காயளவை எடுத்து இடதுகையின் உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொஞ்சம் தட்டிக் கிண்ணம்போலாகக் மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பு மொத்தையின் ஒரு எலுமிச்சங்காயளவைக் கிண்ணமாகக் கிய கோதுமைமாவில் வைத்து அந்த மாவைக்கொண்டே பருப்பு உருண்டையை மூடி உருட்டி மெதுவாய்த் தட்டித் துவாரம் செய்யாமல் நெய் அல்லது எண்ணெயில் முகதிய வடையைப்

போல வேகவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் கோதுமை மாவையும், பருப்புமொத்ததையும் செய்வேண்டியது.

இதில் வெங்காயம் சோத்துக்கொள்ளப் பிரியமிருந்தால் இரண்டு பலம் வெங்காயத்தின் மேற்சூலைப்போக்கிவிட்டுப் பருப்பு, மிளகாய், கொத்துமல்லி முதலியவைகளை அரைக்குங்காலத்தில் அதையும் சோத்து அரைத்துக்கொள்ளலாம்.

323 தயிர் வடை.

கடதேயிர் - ஒன்பது (9) பலம் — தடிப்பும வெண்மையுமான ஓர் வெள்ளைச்சவுகத்தின் நான்கு மூலைகளையும் கடடிப் பைபோலாககி ஓர் முட்டையில் தொங்கவிட்டு அதில் இரண்டுபடி தயிர் அரைக்கொட்டி ஒரு நாளைலாம் தொங்கவிட்டிருந்தால் அதன் ஜலமெல்லாம் வடிந்துபோய் நுறுகலாய்விடும் அதற்கே கடடித்தயிர் என்று பெயர் அதில் மேற் சொல்லிய நிறையை ஓர் ஈயம்பூசின் தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

கோதுமை ஸாய் (ரவை) ஆறு (6) பலம், பொடிசேயத் உப்பு - முக்கால் (¾) பலம், கொத்துமல்லி - அரைப் (½) பலம், பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) பலம், இஞ்சி - அரைக்கால் (½) பலம் — இரதப்பதாரத் தங்குளில் கொத்துமல்லி, பச்சைமிளகாய், இஞ்சி இவைகளைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அதையும் உப்பு இவைகளையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் கடடித் தயிரில் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து ஒட்டிப் பிசைந்து முந்தியவடையைத் தட்டியதுபோல தட்டி நெய்யில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இது தயிர் சம்பந்தப்பட்ட பதாரத்தமாகையால் கொஞ்சம் சூடா நிற்குகையிலேயே புசிக்கவேண்டியது இவ்வடையில் சோந்திருக்கும் ரவைக்குப்பதிலாகக் கோதுமைமாவையும் சோத்துக்கொள்ளலாம்.

324 அரிசி உளுத்தம்பருப்பு கட்டுத்தயிர் வெண்ணெய் இவைகள்சோந்த வடை.

உளுத்தம்பருப்பு - கால் (¼) படி — இதை இரண்டுமணி நேரம் ஜலத்தில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு அந்த ஜலத்தை வடித்து பருப்பைக் கலவூரவிற்போட வேண்டியது.

அரிசி - அரைக்கால் (½) படி — இதை வேறொரு பாத்திரத்தில் ஊரவைக்கவேண்டியது.

உப்பு - அரைப் (½) பலம் — இதை உரளிலிருக்கும் பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாய் அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மிளகு - காலேயரைக்கால ($\frac{3}{4}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம், தோலெடுத்துத்ருவின இஞ்சி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், கட்டேத்தயிர்* - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், வெண்ணெய் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், போடிப்பொடியாய் நறுக்கின பச்சைமிளகாய் - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளை அரைத்துவைத்திருக்கும் உருத்தம்பருப்பு மொத்தையிற போட்டு நன்றாயப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மேலே ஊறவைத்திருக்கும் அரிசியின் ஜலத்தை வடித்து அரிசியை உரவில் போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து அதில் கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டுத் தோசைமாவைப் போல ஆத்தனை இளக்கமாய்க் கரைத்து, பின்பு அரைத்துவைத்திருக்கும் பருப்பு மொத்தையில் எலுமிச்சங்காயளவு எடுத்து உருட்டிக் கரைத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமாவில் தோய் தடுத்தித்ரு நெய் அல்லது எண்ணெயில் போட்டு வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் பருப்பு மொத்தையையும் கரைத்து வைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற தோய்தடுத்தி வேகவைக்கவேண்டியது

325. நுரை வடை.

நல்ல ஜலம் - இரண்டேகால ($2\frac{1}{2}$) படி — இதை ஒரு தவலையில்விட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி,

உருத்தம் பருப்பு - முக்கால ($\frac{1}{4}$) படி — இதைக் கொகித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போட்டு ஒருகொக்கண்டவுடனே அடுப்பை விட்டிறக்கவேண்டியது இதை அரைமணிநேரமவரையில் அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்துவிடவேண்டியது

உப்பு - முக்கால ($\frac{1}{4}$) பலம், பச்சை மிளகாய் - மூன்று (3) பலம், கோத்து மல்லி - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், தேங்காய்துருவல் - மூன்று (3) பலம், காயம் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) ரூ எ, மிளகாய் - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம். — இந்நப்பதாராதங்களை வேகவைத்து வைத்திருக்கும் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணெய்போல நன்றாய் அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு,

அரிசிமா - மூன்றுவீசம் ($1\frac{1}{2}$) படி — இதை அரைத்த பருப்புமொத்தையிற கலந்து பிசைந்து கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் எடுத்து வடைகளாக தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்தெடுக்க வேண்டியது மொத்தையை வடையாகத்தட்டிடும்பேகது கொஞ்சம் இளக்கமாயிருந்தால் அதை இறுகலாக்குவதற்குப் போது

* இதன் விவரத்தை 329-வது பக்கத்தில் 323-வது தயிர் வடையால் அறிந்து கொள்ளவும்.

மான அரிசிமாவை அதற்கலந்து பிசைந்துகொள்ளலாம். வடையானது மெதுவாய் இருக்கவேண்டுமானால், வேண்ணெய் - மூன்று (3) பலம் — இதை அரிசிமாகலந்த பருப்பு மொத்தையுடன் கலந்து பிசைந்து தட்டவேண்டியது. அப்படித் தட்டி வடையானது அதிக கனமாயிருக்கக்கூடாது.

326. நெய்ப்பூரி வடை.

உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) படி. — இதை இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரம் ஊறவைத்திருந்து பின்பு செம்மையாயக்கொண்டு கறுப்புத் தோலிலலாமற் செய்து அதைக் கலவீரலிற் போட்டு அரைத்து ஒரு இரவெல்லாம் வைத்திருந்து மறுநாள், சீனிசாகக்கரை - பதினெட்டு (18) பலம், — இதை ஒரு பாததிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு, பால் - அரைக்கால் (½) படி. — இதைச் சாக்கரைநீர்கொட்டிக் கரைத்து அடுப்பினமேலவைத்து 127 - வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி இளம்பாகின்பதம் ஆகும்வரையில் கொதிககச்செய்து பாததிரத்தை அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. கற்கண்டுப் பொடி - இரண்டு (2) பலம், ஏலரிசிப் பொடி - அரைப் (½) பலம், அரிசிமா - அரைக்கால் (½) படி, வேண்ணெய் - ஒரு (1) பலம் — இந்த நான்குபதார்த்தங்களில் கற்கண்டுப்பொடி, ஏலரிசிப்பொடி, இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து மற்றொரு சிறியபாததிரத்தில வைத்துக்கொண்டு மற்ற இரண்டு பதார்த்தங்கொகிய அரிசிமா வேண்ணெய் இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் உளுத்தம்பருப்பு மொத்தையிற் கலந்து பிசைந்து மெல்லியதாய் வடைகள் தட்டி நெய்யில் வேகவைத்துத் தயாராகிவைத்திருக்கும் பாகிற் போட்டு எடுத்து ஏலரிசிப்பொடிசலந்த கற்கண்டுப்பொடியை ஒவ்வொன்றினபேரி லும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் லுவி வைத்துக்கொண்டு பின்பு உப்போகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.

327. அமிாத வடை.

இந்தவடையானது 326 - வது நெய்ப்பூரி வடையைப்போலவே செய்யவேண்டியது ஆனால் அரிசிமாவைமட்டும் சோக்கக்கூடாது.

328. அரிசிமா வடை.

நல்ல ஜலம் - அரைப் (½) படி. — இதை ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பினமேலவைத்துக் காய்ச்சி,

உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், யிளகு - கால ($\frac{1}{4}$) பலம், சீரகம் - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) பலம், தேங்காய்த துருவல் - ஆறு ($\frac{1}{6}$) பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்போடவேண்டியது

அரிசிமா - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி —இதை உப்பு முதலியவைகள் போட்ட ஸ்லத்திற போட்டுச் செம்மையாய்க் கிளறிக் கொடுத்துக் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஒரூர் தாம்பாளத்திற கிளறி ஆற்றிக் கைகளுக்க சொஞ்சம் எண்ணெயைத் தத்விக் கொண்டு செம்மையாய்ப் பிசைந்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்து வடைகளாகத்தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

329. தேங்காய்ப்பூண சுசியன.

தேங்காய்த்துருவல் - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதை ஓர் வரணவீழிற போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு,

வெல்லம் - ஒன்பது (9) பலம் —நுசைப் பொடியாகி, வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பூண் சோத்து வறுக்கவேண்டியது அப்படி வறுக்கையில் தேங்காயும் வெல்லமும் ஒன்றாய் சோந்து மொத்தையாகிற சமயத்தில் அடுப்பை விட்டிறக்கிக்கொண்டு

ஏலரிசிப்பொடி - கால ($\frac{1}{4}$) பலம் —இதை வறுத்து வைத்திருக்கும் தேங்காய் வெல்லம் கலந்த மொத்தையிற (பூணத்தில்) போட்டுச் செம்மையாகலந்து பிசைந்து நெல்லிக்காயளவாக உருண்டைகள் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு,

நல்லஜலம் - கால ($\frac{1}{4}$) படி, சன்னமாய் அரைத்த அரிசிமா - மூன்று வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி, உளுத்தமா - வீசம் ($\frac{1}{8}$) படி —இம்மூன்றையும் ஓர் பாதத்திற்போட்டுத் தோசைநாலைப்போற கரைத்து மேலே பாயாசகிவைத்திருக்கும் பூண உருண்டைகளில் ஒன்றை அந்த மாவில் தோய்த்தெடுத்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேகவைக்க வேண்டியது. இதைப் போலவே மீதியிருக்கும் மாவையும் உருண்டைகளையும் வேகவைக்க வேண்டியது

330. பயற்றம்பருப்புப் பூண சுசியன.

பயற்றம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{4}$) படி, கோதுமை நொய் (ரவை) - அரைக்கால ($\frac{1}{8}$) படி —இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே சொஞ்சம் சிவப்பாசுமபடி வறுத்துக்கொண்டு,

நல்லஜலம் - முக்கால ($\frac{1}{4}$) படி —இதை ஒரு தவலையில் விட்டு அடுப்பின்மேல்வைத்துக் காய்ச்சி ஸ்லம் கொதிக்கத் தொடங்கின

வுடனே வந்து வைத்திருக்கும் ரவையையும் பருப்பையும் அதிற் கொட்டி அது வெந்து மொத்கையானவுடனே அடுப்பை விட்டிற்குக் கிற்றொரு பாத்கிரத்திற் கிள்ளி யெடுக்கும் கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

தேங்காய்த்துருவல் - ஒன்றரைப் (1½) பலம், சாககரை - ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப் போடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இம்மூன்றையும் கிள்ளிவைத்திருக்கும் ரவை பருப்பு இவைகூட்டுடன் போட்டுப் பிசைந்து பூணமாகக்கொண்டு எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

ஜலம் - கால் (1) படி, அரிசிமா - மூன்றுவிசம் (¾) படி — இவ்விருண்டையும் ஒரு பாத்கிரத்திற் போட்டுக் கோசைமாவுக்குக் கரைப்பதுபோல மாவைச் சேர்த்து உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்து அதக் மாவில் தோயத்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வேரவைக்கவேண்டியது இவ்வாறே மீதிநீருக்கும் மாவையும் உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது

பலவகைப் பூரி, அபம், அதிரஸம் முதலியவைகள்.

இவைகளில் பூரி, அதிரஸம், அபம் இவைகளைச் சுபகிணங்க நிலம் பிதுருதினங்களிலும், அபம் பிதுருதினங்களில் மாத்நிரமும் செய்யத் தகுந்தவைகளாக இருக்கின்றன அல்லலாலும் வெல்லா சீடையானது கோஞ்சுலாவுடையினதும் அரோசசபரிகாரத்தின பொருட்டு மற்ற சாலங்களிலும் செய்வதுண்டு

331. ஸாதா பூரி

கோதுமைநெய் அரைப் (1) படி, நெய் ஒரு (1) பலம், உப்பு - கால் (1) பலம் — இம்மூன்று பதாரதங்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஒரு பாத்கிரத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் பலம் அல்லது பாலை விட்டு அப்பளமாலைப்போல அத்திற் இறுகலாய் ஒட்டிப் பிசைந்து கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவிக் கொண்டு நன்றாய் இடித்துப் பதனாகி அதை எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொண்டு அப்பளத்தைச் செய்கதுபோல சிறிய அப்பளங்களாகச் செய்து கொஞ்சம் சிவாகும்படி நெய்யிற் பொரிக்கவேண்டியது ஆனால் இதை அப்பளமாகச் செய்கையில் அடிக் கடி ஒத்திக்கொள்ளுவதற்கு உபயோகிக்கும்மாவானது கோதுமைமாவாய் இருக்கவேண்டும்

இப்பூரியில சம்பந்தப்படும் கோதுமைநொயக்குப் பதிலாக நொய பெடுக்காத மாவை அதாவது முழுக்கோதுமையைச் சன்னமாய மாவாகவியும் உபயோகிக்கலாம் இப்பூரியைப் பொரிக்கையில் அதே காயநத் நெய்யை ஒரு கரண்டியாலெடுத்துப் பொரிப்பதும் பூரியின் பேரிலும்விட அது பூரித்துக் கொப்புளத்தைப்போலாகும்

332. ஸ்ரீகண்டம்.

இது பூரியைப்போன்ற சாககரைசேராத ரவைபக்ஷணங்களுக்கு அனுபானமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.

கட்டேத் தயிர் - அரை (½) வீசை — நல்லபாலே ஏடுகட்டாமற் காய்ச்சித் தயிராகவி அததயிரை ஓர் அடாதியான துணியிறகொட்டி அது துணியின் நான்குமூலைகளையும் ஒன்றாய்ச்சோத்துக் கட்டித் தொங்கவிட்டு ஜலமெல்லாம் வடிந்து இறுகலாகச்செய்து மறு நாட்காலையில் மேற்சொன்ன நிரைப்படி நிறுத்து வைத்துக் கொண்டு,

சீனிச்சர்க்கரை - அரை (½) வீசை — இதையும் மேற்சொல்லிய கட்டுத் தயிரையும் ஓர் களிம்பேராத தாம்பாளத்திற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து பின்பு ஓர் குண்டான அல்லது போகணியின் வாயை ஓர் அடாததியான துணியினுறகட்டி அதன்மேல் சாக கரை கலந்த கட்டுத்தயிரைப்போட்டு சுற்றிச்சுற்றித் தேய்க்க அப்போகணியிற கட்டுத்தயிரானது விழுந்து மற்றக் கசண்டு கள் அத்ததுணியின் மேற்பக்கத்தில் நிற்கும் அத்தருணத்தில் அதையும் போகணியின் துணியையும் எடுத்துவிட்டுப் பின்பு,

குங்குமப்பூ - கால (½) ரூ எ, ஏலரிசி - கால (¼) ரூ எ, பச்சைக் காப்பூ ரம் - வீசம் (½) ரூ எ — இவைகளிற் குங்குமப்பூவைக் கொஞ் சம் பாலில் நன்றாய்க்கரைத்தும் ஏலரிசி, பச்சைக்காப்பூரம் இவ்விரண்டையும் நன்றாய்ப்பொடித்தும் போகணியிலிருக்கும் வடிகட்டின் கட்டுத்தயிரிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொ டுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது இதற்கே ஸ்ரீகண்டமென்று பெயர்.

333. சாககரைப் பூரி.

வேண்மையான ரவை - ஆறு (6) பலம் — இதை ஓர் தட்டிற் போட்டுக்கொண்டு ஜலம் அல்லது பாலேவிட்டு இறுகலாய்ப்பிசைந்து ஒருநாழிகை வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஓர் கலவூர றிற் போடவேண்டியது

வேண்ணெய் - நான்கு (4) பலம் — இதைக் கலவூரலிறகுச் சமீபத்தில் வைத்துக்கொண்டிருந்து உரலிலிருக்கும் மா அல்லது நொய

யை அரைக்கவேண்டியது அப்படி அரைக்கையில் சம்பந்தில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் வெண்ணெயைக் கொஞ்சங்கொஞ்ச மாய அடிக்கடி உரவிற் போட்டுக்கொண்டு வெண்ணெய் மூடி கிறவரையில் அரைத்து அந்தமானை விரல்களினால் தொடுகை யில் பஞ்சுபோலிருக்கும்பத்ததைப் பார்த்துக்கொண்டு அதை உலைவிட்டு எடுக்கவேண்டியது பின்பு அரைத்த மொத்தை யில் ஓர் எலுமிச்சங்காயளவை இலையில் உருட்டி வைத்துக் கொண்டு உள்ளங்கையளவு அல்லது கொஞ்சம் அதிக அகல மான வட்டமுடையதாயும் சமமாயும் தட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி நெயரில் பொரிக்கவேண்டியது பின்பு அதை ஜலவிகாரணடியினால் எடுத்து இப்பால் வைத்துக்கொண்டு, உடனே

சீனிசாகக்கரை - ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - சால (1) பலம், பச் சைக்க காப்பூரம் - வீசம் (1) 9 எ — இம்மூன்றையும் ஒன்றையக கலந்து செம்மையாய்ப் பொடிசெய்து ஓத்தட்டத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, மேற்சொன்னபடி பொரிக்கும் பூரிகளை வாணலியைவிட்டு எடுத்தவுடனே அதன் இரண்டு பக்கங்களை யும் பொடிசெய்து வைத்திருக்கும் சாக்கரையில் ஒத்தி இப் பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமா கவே மீதிமாவையும் பூரியாககிச சாக்கரையில் ஒத்திவைத்துக் கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

334. அப்பம்

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில்விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி ஜலம் காய்ந்தவுடனே,

கோதுமை நொய - அரைப (1) படி — இதைக் காய்ந்தஜலத்திற் போட் டிக் கிளறிக் கொடுத்து மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு நொய முக்காற்பாகம் வெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

உப்பு - அரைப (1) பலம், வெல்லம் - நாற்பது (40) பலம் — இவ்விருண் டையும் வெந்திருக்கும் நொயயுடன் போட்டு நன்றாய் மசித்து,

கோதுமைமா - அரைப (1) படி — இதையும் வெந்திருக்கும் வெல்லங்க ளந்த நொயயுடன் கொட்டிக் கிளறிக் கொடுத்து அடுப்பைவிட் டிறக்கி அதை ஓர் தாமபாளத்திற் கிளறிக் கொண்டு எல்லாவற் றையும் நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண் டைகளாககி, அவ்வுருண்டைகளை ஓர் வரையிலைத்துண்டிற்கு நெய் அல்லது அலத்தைத்தட்டி அதன்பேரில் வைத்து உள்ளங் கையகலம் வட்டமாய்த்தட்டி நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பக

சுவமாய வேகவைக்கவேண்டியது இவ்விதமாகவே அரிசி மாவைக்கொண்டுமே அபபம் செய்வதுண்டு

மேற்சொல்லிய அபபத்தைப்போலவே (பூசினி) பறங்கிப்பழம், பலாப்பழம், வெள்ளரிப்பழம் இவைகளைக்கொண்டும் அபபம் செய்யவதுண்டு இவைகளில் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு அபபம் செய்ய வேண்டுமானால் முதலில் சொல்லியிருக்கும் கோதுமை நொய்க்குப்பதிலாய இப்பழங்களி லேதாவதொன்றைப் பொடிப்பெய்யாய நறுக்கி வேகவைத்து அது முக்காரபாகம் வெந்தபின் மேற்சொல்லிய அபபத் திற்குப் போட்ட அளவான உப்பு வெல்லம் இவைகளையும் போட்டுக் கிளறிக்கொடுத்து, மசித்து அடுப்பைவிட்டிறக்கிப் பின்பு அரைப்படி கோதுமைமாவையும் அதனுடன் போட்டுக் கலந்து ஒட்டிப்பிசைந்து மேற்சொல்லிய அபபத்தைப்போலவே இதைபும செய்யவேண்டியது

335 அதிரஸம்.

அரிசி - அரைப (1) படி — இதை ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உலாந்தி ிடித்து மாவாகநித் தெள்ளி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைப (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அடுப் பிலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்து சதங்கைக்கொடு கண்டவு டனே,

வேல்லம் - இருபது (20) பலம் — இதைக் கொதித்துக் கொண்டி ருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுப் பாகாகக்கி * இடித்துவைத்திருக் கும் மாவை அதிற் கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கித் தாமபாளத்திற் கிளறிக்கொண்டு ஆற்றி,

ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால் (1/2) பலம், வருத்தக்கக்கா - ஒன்றரைப (1 1/2) பலம் — இவ்விண்ணடையும் தாமபாளத்தில் ஆறவைத்திருக்கும் அதிரஸமாவுடன் போட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து வைத்துக் கொண்டு,

நெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஒரு வாணியில் விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே ஓர் வாழை யிலைத்துண்டிற்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி, மேலே பிசை ந்துவைத்திருக்கும் மொத்ததையில் எலுமிச்சங்காயளவை உரு டடி இலையில்வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்டமாயத் தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டு வேகவைத் தெடுக்கவேண்டி

* கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் வெல்லத்தைப் போட்டபின் அது கரைந்து சதங்கைக்கொடியாகக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கையில் அதில் ஒரு சொட் டைத் தண்ணீரில் விட்டு அதைச் சையில் எடுத்திருட்டிருல் மொழுதுபோல உருளும் பதம் பார்த்துக்கொண்டு அதில் மாவைக் கொட்டவேண்டியது.

யது இப்படியே மீதிமாவையும் தட்டி வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது மாவைப்பிசைக்கையில் மாவானது அதிக இறுகலாயிருந்தால் அதிற் கொஞ்சம் பால் அல்லது தயிரைத் தெளித்தும் பிசைந்து கொள்ளலாம்

336 அதரஸம்.

அரிசிமா - அரைப் (½) படி — பழமையும் பருமனுமான அரிசியை இரண்டுநாள ஊறவைத்திருந்து பின்பு உலத்தை வாடித்துவிட்டுத் துணியின்பேரில் பரப்பி உலர்த்தி உலர்த்திப் போட்டிடித்துத் தெள்ளி மேறசொல்லிய அளவின்படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபது (20) பலம், நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் தயாராகி வைத்திருக்கும் மாவிற்குச் சோத துப் பின்பு எல்லாவற்றையும் உலர்த்திப் போட்டு நன்றாய் இடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஓர் வாண்டியிலிட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

ஏலரிசிப்போடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இதை மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் மாவிற்குப் போட்டுப் பிசைந்து அதில் எலும்புச்சங்காய எவை எடுத்து ஓர் வாண்டியிலேத்தண்ணீர்துக் கொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி அதன்மேல் வைத்து உள்ளங்கையகலம் வட்ட மாயத்தட்டிக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற் போட்டுப் பொரித்து எடுத்தவுடனே,

கசகசா - ஐந்து (5) பலம் — இதை நன்றாய் புடைத்துக் கல மண போட்டு முதலியவைகளில்லாமற் செய்து வாண்டியிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொண்டு அநாஸத்தை வாண்டியிலிருந்து எடுத்தவுடனே இந்தக்கசகசாவில் இரண்டு பக்கத்தையும் ஒத்தி எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதேவித மாய் மீதிமாவையும் தட்டி நெய்யிற் பொரித்துக் கசகசாவில் ஒத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சிலா ஆரஸமா வைத்தட்டி வாண்டியிற் போட்டுப் பொரிப்பதற்கு முன் கசகசாவில் ஒத்திப் பின்பு பொரிப்பதுமுண்டு அப்படிச் செய்வதனால் அந்த ஆரஸமானது பொரிக்கப்படுகையில் அதன் மேலுள்ள கசகசா நெய்யில் உதிர்ந்து இரண்டு மூன்று ஆரஸங்கள் பொரிப்பதற்குள்ளாக் உதிர்ந்த கசகசாவானது காரதிகருகலாய் நெய்யைக் கெடுத்திவிடுகின்றது ஆகையால் பொரித்ததற்குப் பின் கசகசாவில் ஒத்தி எடுப்பதே சரியானது.

337 வெல்லச்சீடை.

அரிசிமா - அரைப (½) படி — அரிசியை ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் களைந்து ஜலத்தை வடித்துக் கொஞ்சம் நிழலிலுலாத்தி யிடித்துச் சன்னமாய் மாவாகக்கி மணல நிறமாகும்படி வறுத்துக்கொண்டு,

அரிசி - வீசம் (1½) படி, உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் (1½) படி — இவ்விரண்டையும் கொஞ்சம் சிவகும்ப வரைவில் தனித்தனியே வருத்துப்பின்பு, ஒன்றாய்க்கலந்து ஏகதிரத்திற போட்டரைத்து அந்த மாவை மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோப்பரை அல்லது தேங்காய்ததுருவல் - ஐந்து (5) பலம், தேயத்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே பக்குவமாய் வறுத்துக்கொண்டு மேலே சித்தப்படுத்தியிருக்கும் வறுத்தமாவிற கலக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - அரைப (½) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு,

வெல்லம் - பத்து (10) பலம் — இதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திறபோடிக் கரைத்து அதுவும் கொதிக்கத்தொடங்கிய பின் மேல் சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மாவை அதிற்கொட்டிக் கிளறிக்கொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி ஓர் தாம்பாளத்திற கிளறி எடுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

ஏலரிசிப் பொடி - கால (1) பலம் — இதைத் தாம்பாளத்திலிருக்கும் வெல்லங்கலந்த மாவிறபோட்டுப் பிசைந்து நெல்லிக்காய்ளவு உருண்டைகளாக உருட்டிவைத்துக்கொண்டு,

நெய் - இருபது (20) பலம் — இதை ஓர் வாணலியில்விட்டு அடுப்பின் பேரில வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்நதவுடனே உருட்டிவைத்திருக்கும் மாவில ஓர் தடவைக்குப் பத்துக்கூதிகப்படாமற் போட்டு வேகவைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது சுத்தமான நல்லெண்ணெயாய் இருந்தால் அதை நெய்க்குப்பதிலாக உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்

பலவகைத் தேன்குழல், மணுகுப்பூ (கார்லிபேணி)

முதலியவைகள்.

இப்பக்ஷணங்கள் சுபாக்ஷங்களுக்கிரிய விசேஷத்தினங்களிலும், கட்டாயமாய்க் கோகுலாஷ்டமியன்றும் செய்யத்தகுந்தவைகளாயிருக்கின்றன இவைகளைச் செய்யத்தொடங்குமுன் இவற்றிற்கு வேண்டிய மாவைச் செய்துவைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்யவேண்டியது.

338 தேன்குழல் மா.

உளுத்தம்பருப்பு - அரைப (½) படி —இதை அரைமணிரோமவரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாயக்களைந்து பொட்டு முதலியவைவிலலாமற செய்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு நன்றாய உலர்த்தவேண்டியது

அரிசி - முக்காலை (½) படி —இதை ஜலத்திற்போட்டுச் செமமையாய்க் களைத்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டு ஒரு துணியிற் பரப்பி நிழலில் உலர்த்தவேண்டியது மேற்சொன்ன உளுத்தம்பருப்பு அரிசி இவ்விரண்டும் நன்றாய உலரந்தபின் தனித்தனியே கொஞ்சம் வறுத்து ஏந்திரத்திற போட்டரைத்து மாவாக்கிக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இதற்கே தேன்குழல் மாவென்று பெயர் பின்னால் தேன்குழல் மாவென்று சொல்லுமிடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது

339 மணுகுப்பு மா.

பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி —இதை ஒருநாழிகை வரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்து சரமில்லாமற்செய்து ஓர் வாணலியிற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப்போட்டு வறுத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கடலைப்பருப்பு - கால (1) படி —இதை ஊறவைக்காமலே வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு,

அரிசி - முக்காற (1) படி —இதைச் செமமையாய் ஜலத்திற களைந்து வடித்து நிழலில் உலர்த்தி வாணலியிற் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்ப்போட்டு அரிசி கொஞ்சம் சூட்டேறுமவரையில் வறுத்தெடுத்துக்கொண்டு, பின்பு மேற்சொன்ன இரண்டு பருப்புகளையும் இத்துடன் சேர்த்து ஏந்திரத்திற போட்டரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்படிச் செய்து வைத்துக் கொள்ளும் மாவிற்கு மணுகுப்புமாவென்று பெயர் பின்னால் மணுகுப்புமாவென்று சொல்லுமிடங்களில் இதை உபயோகிக்கவேண்டியது

340 ஸாதா தேன்குழல்.

தேன்குழல்மா - அரைப (½) படி —இதை ஒரு பாததிரத்திற்போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீரகம் - கால (1) பலம், பொடிசேய்த் உப்பு - அரைப (½) பலம் —இவ்விரண்டையும் தேன்குழல்மாவிற போட்டு,

ஜலம் - மூன்றுவீசம் (1½) படி —இதை அந்த மாவிற்கொட்டி உருண்டையாகும்படி இறுகலாய்ப்பிசைந்து 62-வது பக்கத்தில் 40

இந்த லக்கத்தையுடைய தேனகுழல் உரலில் அதனடியிறகாட்டி யிருக்கும் த என்னும் விலையைப்போட்டு அதில எலுமிச்சங் காயளவுமாவை உருட்டிப்போட்டு நெய அல்லது எண்ணெயிற பிழிந்து கொஞ்சம் சிவக்கும்படி வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது இப்படியே மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது

341 மற்றொருவித ஸாதா தேனகுழல்.

அரிசி - கால ($\frac{1}{2}$) படி, உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஒருநாழிகைவரையில் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு உரலிற போட்டரைத்து ஓர் பாததிரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், வெண்ணெய - மூன்று (3) பலம் — இந்தப் பதார்த்தங்களை அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிற கலந்து நன்றாய் பிசைந்து 34(1) வது தேனகுழல்போல தேனகுழல் உரலிற போட்டுக் காய்ந்த நெய அல்லது எண்ணெயிற பிழிந்து வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

342. காரங்கலந்த தேனகுழல்.

உளுத்தம்பருப்பு - கால ($\frac{1}{2}$) படி — இதை ஜலத்தில் ஒரு இரவெல்லாம் ஊறவைத்திருந்து மறுநாள் ஜலத்தை வடித்துப் பருப்பை உரலிறபோட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு,

அரிசிமா - நான்கு (4) பலம், பொடிசேயத் உப்பு - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்விரண்டையும் அரைத்த பருப்பு மொத்தையிற கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பச்சைமிளகாய - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம், கோத்துமல்லி - அரைப ($\frac{1}{2}$) பலம், இஞ்சி - கால ($\frac{1}{2}$) பலம். — இப்பதார்த்தங்களை உரலிற போட்டு அரைத்து அந்த மொத்தையை ஓர் துணியிற போட்டு அதன் ரஸத்தைக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவிற பிழியவேண்டியது

காயம் - இரண்டு (2) கு. எ — இதை ஒரு ரூபாயை ஜலத்தில் கரைத்து மொத்தையிற கொட்டி,

வெண்ணெய் - ஒன்றரைப ($1\frac{1}{2}$) பலம் — இதைத் தயாராககிவைத்திருக்கும் தேனகுழலுமொத்தையிற போட்டுப் பிசைந்து தேன

குழல் பிழியும் துணியில் * போட்டுக் காய்ந்த நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து வேகவைத்தெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

343. ஸாதா மணுகுப்பு.

மணுகுப்புமா : அரைப் (½) படி — இதை ஒரு பாத்நிரத்திற் போட்டு ஸைத்துக்கொண்டு,

போடிசேய்த உப்பு - அரைப் (½) பலம், தேயத்த எள்ளு - ஆறு (6) பலம், வெண்ணெய் - ஒன்றரைப் (1½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பாத்நிரத்திலிருக்கும் மாவிற்கு போட்டுக் கலந்துகொடுத்து அந்தமாவை இறுக்கலாய்த் தேன்குழல் மாவைப்போற பிசையப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து மொத்தை யாகக் கி அகிற கொஞ்சம் எடுத்துருட்டி 62-வது பக்கத்தின் 40 இரத்த லக்கத்தையுடைய தேன்குழல் உரலில் அதனடியிற் காட்டியிருக்கும் ■ என்னும் விலையைப்போட்டு அதில் உருட்டிய மாவைப்போட்டுக் காய்ந்திருக்கும் நெய் அல்லது எண்ணெயில் தேன்குழலைப் பிழிவதுபோற பிழிந்து வேகவைத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது

344 தேங்காய் மணுகுப்பு.

இதையும் 343 வது சாதா மணுகுப்புவைப் போலவே செய்ய வேண்டியது ஆனால் சாதா மணுகுப்புமாவிற்கு சோந்திருக்கும் உப்பு, எள்ளு, வெண்ணெய் இவைகளுடன் ஆறுபலம் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக் கலந்து பிசைந்து அதைப்போலவே நெய் அல்லது எண்ணெயிற் பிழியவேண்டியது

345. நுறை மணுகுப்பு.

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்நிரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரில் வைத்துக் காய்ச்சி,

* பன்னிரண்டு அங்குலம் சுதரமுள்ள தூல் அடர்த்தியான கெட்டித்தனியின் மீது ஒரு கோணி ஊசியாற் குத்தித் துவாரஞ்செய்து அத்துவாரத்தின் ஓரத்தைக் செட்டித்தையலாய்த் தைத்து அந்தச் சவுக்கத்தின் நான்கு பக்கத்து ஓரங்களையும் தைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு தைத்த துணியில் எவ்விசைநகாய்வு மாவைப்போட்டு அதனுடைய நான்கு மூலைகளையும் ஒன்றையசேர்த்தப் பிடித்துக் கொண்டு துவாரத்தின் வழியாய் மாவானது கம்பிப்போல விழும்படி மெதுவாய்ப் பிழியவேண்டியது

பயற்றம்பருப்பு - கால (1) படி — இதைப் பொட்டு முதலியவைகள் இலலாமற் சுத்தப்படுத்திக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட்டுச் செம்மையாய் வேகவைத்து அடுப்பைவிடிறக்கி வைத்துக்கொண்டு

வறுத்த அரிசி மா* - கால (1) படி — இதை வெந்நீருக்கும் பயற்றம் பருபயிற் போடவேண்டியது பின்பு,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், தேய்த்த எள்ளு - மூன்று (3) பலம் — இவ்விரண்டையும் மாக்கலந்த பருப்புடன் போட்டுச் செம்மையாய்க் கலந்து பிசைந்து முந்திய 343 வது மனுகுப்புவைப் பிழிந்ததுபோல இதையும் நெய் அலலது எண்ணெயோ பிழிந்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

346. லகு மனுகுப்பு.

அரிசி - கால (1) படி — இதை ஜலத்திற் களைந்து வடியவைத்து ஓரணியின்மேற் பரப்பி உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு,

வறுத்த பயற்றம்பருப்பு - † கால (1) படி — இதை உலர்த்திவைத்திருக்கும் அரிசியுடன் சேர்த்து ஏந்திராதிற் கொஞ்சக்கொஞ்சமாய்ப்போட்டுக் குங்குமம்போலரைத்து ஒரு பாதநிரத்தில எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

பொடிசேய்த உப்பு - அரைப (½) பலம், தேய்த்த எள்ளு - ஆறு (6) பலம், வெண்ணெய் - ஒன்றரைப (1½) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் மாவிற்போட்டு மொத்தையாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தை விட்டுப் பிசைந்து முந்திய 343-வது மனுகுப்புவைப் பிழிந்ததுபோலவே இதையும் பிழியவேண்டியது

347. ஒம்பப்பாடி.

கடலைமா - கால (1) படி, அரிசிமா - அரைக்கால (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஓர் ஈயம்பூசின் பாதநிரத்திற் போட்டு வைத்துக் கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) பலம், உப்பு - கால (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாதநிரத்திற் போட்டு நன்றாய்க்கரைத்துப் பாதநிரத்திலிருக்கும் மாவிற்கொட்டி உடனே,

ஒமம் - அரைக்கால (½) பலம், இறுகலான நெய் - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் பாதநிரத்திலிருக்கும் மாவிற்போட்டு

* அரிசியைக்களைந்து நிழல்ல உலர்த்திக் கொஞ்சம் சூட்டும்படியில் வறுத்து ஏந்திராதிற் போட்டு அரைத்து மாவாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

† இதை வறுக்கும் விவரத்தை 79-வது பக்கத்தின் 9-வது பாராவிலுல அறி.

ஞாயக்கலநது இறுகலாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு நனறாயப்பிசைந்து மொத்தையாககி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பினபு (2)-வது பக்கத்தில் (1) இந்த லக்கத்தையுடைய தேன்குழல் உரலில் அதன்மீதகண்ட சன்னும் விலையைப் போட்டு அதில் மேலேசிறத்தப்படுத்கிர்ருக்கும் மாவுமொத்தையிற் சற்றேறக்குறைய கிச்சிலிகாயளவு எடுத்துப்போட்டுக் காயநத*ரெய அல்லது எண்ணெயிற் பிழிந்து ஒருநிமிஷத்திற்குப் பின் ஜலசிக்கரணடியால் கிரீப்பிக்கொடுத்தது கொஞ்சம் சிவக்குமவரையில் வேகவைத்துப் பினபு ஜலசிக்கரணடியால் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது ரீதிமாவையும் இவ்விதமாகவே செய்யவேண்டியது

348. புறுக்கு.

பச்சையரிசி - ஒரு (1) படி. — இதை நனறாயக்குத்தியுடையதுச கந்தப்படுத்தி நனறாயக்கானது ஜலத்தை வடியவைக்கவேண்டியது பினபு, ஜலமெல்லாம் வறுத்தபின் உரலிற் போட்டிடித்து * மாவாக்கிப் புடைத்துக் கப்பியையும் மாவையும் தனித்தனியே வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பினபு,

உளுத்தம்பருப்பு - வீசம் (1) † படி, மீதியிருக்கும் அரிசிக்கப்பி — இவ்விதரணடையும் தனித்தனியே பக்குவமாய அதாவது கொஞ்சம் சிவந்து வாசனைவரும்வரையில் வறுத்துப் பினபு இவ்விதரணடையும் ஒன்றாயக்கலநது ஏகந்தத்திற்போட்டுச் சன்னமாய அரைத்து மாவாகி அதை மேலேதயாராககி வைத்திருக்கும் அரிசிமாவிற் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

தேயத்த எள்ளு - ஒன்றரைப் (1½) பலம், கீரகம் - காலேதரைக்கால (½) பலம், காயம் - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளில் காயநதவிற் மற்றவைகளைச் சிறத்தப்படுத்துவைத்திருக்கும் மாவிற் போட்டுப் பினபு, காயத்தை ஒருபலம் ஜலத்திறசரைத்து மாவில் விடவேண்டியது பினபு,

உப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இதில் கொஞ்சம் ஜலம்விட்டு மெதுவாய்க் கழுவி ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பின்னும் அரைக்காலபடி ஜலத்தைவிட்டு நனறாயக்கரைத்துத் தெளிவை மாவிலவிட்டுப் பினபு எல்லாவற்றையும் நனறாயக்கலநதுகொடுத்து இறுகலாயப் பிசையப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டு நனறாயப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பினபு ஓரதுணியைப் பரப்பிப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவிற் கிச்சிலிக்காயளவை

* இடிப்பானது கால (1) படி சப்பி காணும்படியாயிருக்கவேண்டும்

† இதைச் சிலா அரைக்கால (½) படியாகச் சேர்ப்பது முண்டு

ரணப பக்ஷணமாயிருக்கின்றது இது விசேஷமாய் மஹாராஷ்டிரா
களாலேயே பெருமபாலும் செய்யப்படும்

350 கடலைமா பஜீ (பகோடா).

கடலைமா - கால (1) படி —இதை ஒரு பாததிரத்திற்போடிக கொஞ
சம் இளக்கமாவதற்குப் போதுமான பால, புளித்த தயிர்,
ஜலம் இவைகளில் ஏதாவதொன்றைவிட்டுப் பிசையவேண்டி
யது பின்பு,

நெய் ஒன்றரைப் (1½) பலம் —இதைக் கலந்துவைத்திருக்கும் கடலை
மாவிற போடிக கலந்து பிசைந்து அதன்பின்,

உப்பு - அரைப் (½) பலம், சீரகம் கால (1) பலம், மிளகு - கால (1)
பலம், காயம் - நான்கு (4) கு ஏ —இவைகளில் உப்பைப்
பொடித்தும், சீரகம் மிளகு இவை மீறண்டையும் நக்கியும்,
காயத்தைக் கொஞ்சம் ஜலத்திற கரைத்தும் பிசைந்துவைத்
திருக்கும் மாவிற போடவேண்டியது பின்பு,

மிளகாயப்பொடி - கால (1) பலம், பச்சைக் கோத்துமல்லி - கால (1)
பலம் —இவைகளிற கொத்துமல்லியைமட்டும் பொடிப்பொடி
யாய் நறுக்கி மிளகாயப்பொடியுடன் சேர்த்துக் கலந்துவைத்
திருக்கும் மாவிறபோடிக பிசைந்து மா இறுகலாயிருந்தால்
இளக்கமாவதற்காகப் பின்னும் கொஞ்சம்ஜலம், புளித்ததயிர்,
பால இவைகளிலேதாவதொன்றை விட்டுப் பிசைந்து நெல்
சிக்காய்ளவுளளதாய் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எடுத்து நெய்
அலலது எண்ணெயிற போடிக கொஞ்சம் சிவக்கும்வந்தியில்
வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது

இந்தப் பஜீக்கு உபயோகித்திருக்கும் கடலைமாவிறகுப் பதி
லாயக் கோதுமைமா அலலது உப்புத் தராவையும் சேர்த்துக்கொள்ள
லாம் அல்லாமலும் இளசான வாழைக்காய், புடலங்காய், பிரக்கங்
காய், சுத்திரிக்காய் முதலிய காய்களையும் விலலை விலலையாய் நறுக்கி
அவ்விலலைகளுக்குக் கொஞ்சம் உப்பு, மிளகாயப்பொடி இவைகளைத்
தடவிப் பிசைந்தமாவில தோயத்து நெய் அலலது எண்ணெயில்
வேகவைப்பது முண்டு

351. கடலைமா புடலங்காயப் பஜீ (பகோடா)

புடல்ங்காய் - ஆறு (6) பலம் —இளசான புடலங்காயின துனியையும்
காமபையும் நறுக்கி எறிந்துவிட்டு மற்றதை விலலைவிலலையாய்
நறுக்கிக்கொண்டு ஓர் இலையிற போடிக வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது.

பொடிசேயத உபபு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம, மிளகாயப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம — இவ்விரண்டையும் புடலங்காயத்தான்களின் மேற் போட்டுக் கலந்துகொடுக்கவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - மூன்று வீசம் ($1\frac{1}{2}$) படி, பச்சைக்கடலைமா - கால ($\frac{1}{2}$) படி — இவ்விரண்டையும் ஒரு பாததிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பொடிசேயத உபபு - (1) பலம, நறுக்கின பச்சைமிளகாய் - இரண்டு (2) பலம, நறுக்கின கோத்தும்ல்லி - ஒரு (1) பலம — இம்மூன்றையும் கடலைமாவிற போட்டு நன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) — இதன் ரஸத்தை மாவிற பிழிந்து கலந்துகொடுத்துப் பின்பு நறுக்கிவைத்திருக்கும் புடலங்காய விலைகளில் ஒவ்வொன்றாய் எடுத்து மாவில தோய்த்து அவ் விலைகளை மாவுடன் காயநத எண்ணெய் அலலது நெய்யில் போட்டுக் கொஞ்சம் சிவக்கும்வரையிற்பக்குவமாய் வேகவைத்து எடுக்கவேண்டியது

இதில் சோந்திருக்கும் கடலைமாவிறகுப்பதிலாய்க் கோதுமைமா அலலது உளுத்தமாவையும் புடலங்காயக்குப்பதிலாய் வாழைக்காய், கத்திரிக்காய், வெள்ளிக்காய், பிரக்கங்காய், முதலிய காய்களையுங் கொண்டு இப்பஜியைச் செய்யலாம் இப்பஜிகளைக் காய்களில்லாமல் உபபு காய்க்கலந்த மாவையே துளிதுளியாய் நெய் அலலது எண்ணெயிற போட்டு வேகவைத்தெடுப்பது முண்டு

352. கலவைப் பருப்புப் போண்டு (பகோடா).

கடலைப்பருப்பு - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) படி, பயற்றம்பருப்பு மூன்று (3) பலம உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரைப் ($1\frac{1}{2}$) பலம — இம்மூவகைப் பருப்புகளையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு உரத்திறபோட்டு வெண்ணெய்போல ரைத்துக் கொஞ்சம் ஜலத்திற கரைத்து முநதய 351-வது பஜிக்குப் போட்டதுபோல உபபு, மிளகாய், கோத்தும்ல்லி, எலுமிச்சம்பழரஸம் முதலியவைகளைப்போட்டுப் பிசைந்து அதைப் போலவே நெய் அலலது எண்ணெயில் வேகவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

353. வெங்காயப் பகோடா.

வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம, பச்சைமிளகாய் - ஒன்றேகால ($1\frac{1}{2}$) பலம, இஞ்சி - அரைப் ($\frac{1}{2}$) பலம, ~~காய்~~ கோத்தும்ல்லி - கால ($\frac{1}{2}$)

பலம்.—இந்நான்கு சாமான்களில் வெங்காயத்தின் துணியையும் அடியையும் கிள்ளிவிட்டு மேற்றேலைப்போககியும், பச்சை மிளகாயின் காய்ப்பை போககியும், இஞ்சியின் மேற்றேலைச் சீவியும், கொத்தும்லையின் வேரைக்கிள்ளியும் வைத்துக்கொண்டு பின்பு எல்லாவற்றையும் பொடிப்பொடியாய் நறுக்கி ஒன்றாய்க்கலந்து அகன்றவாய்ப்புடைய ஓர் சயம்பூசின் பாததிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

இறுகலானநெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் —இதைப் பாததிரத்திலிருக்கும் வெங்காயம், மிளகாய் முதலியவைகளுடன் போட்டு நன்றாய்ப் பிசைந்து அதன்மேல் உள்ளங்கையைப் பரப்பிவைத்துச் சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து அந்த நெய்யிற் காரம் முதலியவைகள் சேர்ந்து அது நுரைபோல நுன்பின்,

கடலைமா - கால (1) படி, அரிசிமா அரைக்கால (½) படி.—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து பாததிரத்தி லிருக்கும் வெங்காயம், மிளகாய் முதலியவைகளுடன் கூடிய நெய்யுடன் கொட்டி,

உப்பு - ஒரு (1) பலம், ஜலம் - வீசம் (1½) படி —இவ்விரண்டையும் ஒரு பாததிரத்திற் போட்டுக் கரைத்து அந்தத் தெளிவைப் பாததிரத்திலிருக்கும் மாவிற்கொட்டி அத்துடன் பிண்ணும் மூன்று வீசம் (1½) படி ஜலத்தைக் கொட்டி நன்றாய்க் கலந்து பிசைந்துகொடுத்து,

முந்திர்ப்பருப்பு இரண்டரைப் (2½) பலம் —இதன் சிவப்புத்தோலை எடுத்துவிட்டுச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கிக் கலந்துவைத்திருக்கும் மாவுடன் போட்டு மற்றொருதடவை கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - ஏழரைப் (7½) பலம் —இதை ஓர் வாணலியிலிட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்நதவுடனே கலந்து வைத்திருக்கும் மாவின் கால பாகத்தைக் கழற்சிக்காய் அல்லது கொட்டைப்பாக்கு அளவாய்க் காய்நநெய்யிற் போட்டு, மூன்றுதடவை ஒவ்வொரு நிமிஷத்திற்கு ஒருதடவையாக ஜல விகக்ஷணடியாற் கிளறிக்கொடுத்து அதை அதேகரணடியாலெடுத்தது இப்பால வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு மீதி யிருக்கும் மாவையும் இவ்வாறே செய்து எடுத்துவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

வெங்காயத்திற் பிரியமில்லாதவர்கள் அதை நக்கி விடலாம் ஆனால் இஹ்ர சோந்திருக்கும் காலேயரைக்காலப்படி கலப்பு மாவில் இரண்டுமாவுகளும் சமமாயிருக்கவேண்டும்

354. உருளைக்கிழங்கு கோளா.

உருளைக்கிழங்கு - ஒரு (1) வீசை —இதை நன்றாய் வேகவைத்து அதன் மேறஞ்சேயுமிதது அக்கிழங்குகளை ஆறறி ஓர் களிம்பேராத தாம்பாளத்திற் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

கோதுமைமா - கால (1) படி, வறுகடலைமா கால (1) படி —இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் உருளைக்கிழங்குடன் போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

பச்சைமிளகாய் ஒரு (1) பலம், பச்சைகோத்துமலல் - அரைப (½) பலம், இஞ்சி - இரண்டு (2) பலம், வெள்ளைப்பூண்டு - ஒன்றரைப (1½) பலம், தேங்காய்த்தருவல் - இரண்டு (2) பலம் —இவைகளை ஓர் அம்மிசிற போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து தாம்பாளத்திலிருக்கும் வஸ்துகளுடன் போட்டுக்கொண்டு,

வாதுமைப்பருப்பு ஐந்து (5) பலம், வெங்காயம் - ஐந்து (5) பலம் — இவைகளில் வெங்காயத்தின் தோலைப்போக்கிக் தருவல்போல நறுக்கிக் கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்கிக்கொண்டும், வாதுமைப்பருப்பை வெநநீரில் ஊர்வைத்து அதன் மேறஞ்சேய் நீக்கிக் கிராமப்புபோல் நீர்வாட்டாய் நறுக்கியும் தாம்பாளத்திலிருக்கும் வஸ்துகளுடன் போட்டுக்கொண்டு,

கிராம்பு - அரை (½) ரூ எ, ஏலம் - கால (1) ரூ எ இலவங்கப்பட்டை - கால (1) பலம், மிளகாய் ஒரு (1) பலம், கோத்துமல்லிவிரை - அரைப (½) பலம், மஞ்சள் - வீசம் (1¼) பலம் —இவைகளில் மிளகாய் கொத்துமல்லிவிரை இவ்விரண்டைமட்டும் கொஞ்சம் வெண்ணெயில் வறுத்துக்கொண்டு பின்பு யெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சோத்துக் குங்குமம்போற் பொடியாககித் தாம்பாளத்திலுள்ள வஸ்துகளுடன் போட்டு,

பொடித்த உப்பு-மூன்று (3) பலம், தயிர்-கால (1) படி —இவ்விரண்டையும் தாம்பாளத்திலுள்ள சாமான்சுடன் போட்டு நன்றாய் மாத்தித்துப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொண்டு,

நெய் முப்பது (30) பலம்.—இதை ஓர் வாணலில் விட்டுக்காய்சரி அது நன்றாய்க் காய்ந்தபின் அதில் மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளைத் தடவைக்கு மூன்று அல்லது நான்காய்க் காய்ந்தநெய்யிற்போட்டுப் பக்குவமாய் வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

தேவையானால் பரிமாறுகையில் அவ்வுருண்டைகளை நான்காய்க் கத்தியினால் அறுத்து 2 அல்லது 3 எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து கொள்ளலாம்

355. காரப் புத்தி.

கடலைப்பருப்பு - ஆறு (6) பலம், பயற்றம்பருப்பு - நான்கு (4) பலம், உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டு (2) பலம் — இம்முன்று பருப்புகளை அம் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஜலத்தை வடித்து விட்டு உரலிறபோடவேண்டியது.

உப்பு - ஆரைப (½) பலம் — இதை உரலிலிருக்கும் பருப்பிறபோட்டு மைபோல ஆரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அந்த மொத்தையை வேறொரு பாகத்திலுள்ள எடுத்துவைத்துக்கொண்டு,

மிளகாய - ஆரைக்கால (½) பலம், பச்சை மிளகாய - ஒரு (1) பலம், பச்சைக்கொத்துமல்லி - ஆரைப (½) பலம் — இம்முன்று பாகாத்களையும் உரலிறபோட்டு மைபோலாரைத்துப் பின்பு முன் ஆரைத்துவைத்திருக்கும் பருப்புமொத்தையிற போட்டுக்கலந்து பிசைந்து கொஞ்சம் இளகமாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து, ஜலவிரசாண்டியைக் காயந்தெய்ய அல்லது எண்ணெய் வாணலியின் நடுவில் ஒருகையால் பிடித்துக்கொண்டு மற்றொருகையால் மாவைக் கொஞ்சமெடுத்து அந்த ஜலவிரசாண்டியிற் போட்டுக் கையின் ஐந்துவிரல்களையும் குவியலாக்கிக்கொண்டு தேயக்கவேண்டியது இப்படித் தேயப் பதனால் முததுக்கைப்போல மா வாணலியில் விழும் அதற்குப் புகுதியென்று பெயர் வாணலியிலிருக்கும் அந்தப்புந்தியை மற்றொருஜலவிரசாண்டியால் துருப்பிக்கொடுத்துக் கொஞ்சம் சிவசுத்தம்படி பொரிந்தவுடனே வாணலியிலிருந்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்விதமாகவே நீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

356. மற்றொருவிதக் காரப் புத்தி.

அரிசிமா கால (½) படி, கடலைமா - ஆரைக்கால (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஓர் பாததிராத்தி போட்டு வைத்துக்கொண்டு,

கீரகம் - ஆரைக்கால (½) பலம், மிளகு - ஆரைக்கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் நன்றாய்ப் பொடிசெய்து பாததிராத்திலிருக்கும் மாவிற்கலந்து உடனே,

உப்பு - கால (½) பலம் — இதை ஒருபலம் ஜலத்திற்கரைத்துப் பாததிராத்திலிருக்கும் மாவிற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து உடனே,

இறுகலான நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதைபும் பாததிராத்திலிருக்கும் மாவிறபோட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து இளக

மாவதற்குப் போதுமான ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து, முந்திய புத்தியைப்போலவே இதையும் ஜலஸீகரணடியிற் நேயத்துப் பொரித்தெடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகைப் போளிகள்.

இப்பக்ஷணமானது நமது இந்துக்களுக்குரிய பெரும் பண்டிகை, விருந்து, கலியாணம் முதலிய விசேஷ சப்தினங்களிற் செய்யும் ஓர பக்ஷணமாயிருக்கின்றது இப்பக்ஷணத்திற்கு உபயோகப்படுத்தும் கோதுமைமாவானது பிசினுள்ளதாய் அதாவது குத்திப்புடைந்த முழுக்கோதுமையை நொய எடுக்காமல் மாவாக்கியதாய் இருக்க வேண்டும்

357. கடலைப்பருப்புப் பூண்ப் போளி.

நல்லஜலம் - ஒன்றேகால (1) படி — இதை இரண்டரைப்படி ஜலங் கொள்ளுகிற ஒரு பாததிரத்திலவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்சசி ஜலங்காய்நகவுடனே,

மஞ்சள் பொடி - கால (1) ஈ எ, நேய - கால (1) பலம், கடலைப்பருப்பு - அரைப் (1) படி — இம்முனறையுங் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திம்போட்டு மேலொருபாததிரத்தை மூடிவைத்திருந்து பின்பு பருப்புச் செம்மையாய் வெந்தபின் பாதத்துக் கொண்டு அதன் ஜலத்தை வடித்துவிட்டு,

வெல்லம் - இருபது (20) பலம் — இதைத் தூளாகக்கி வெந்த கடலைப் பருப்புடன்போட்டு நன்றாய்க்கலந்து கரண்டியினிற் தலையால் மசித்துக் கொஞ்சநேரம் அப்படியே கொடுக்கவைத்து அதாவது இறுகலாகும்வரையில் அடிகாரநகாமலிருக்கும்படி கிளறிக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி மூன்று தாமபாளத்திற் கிளறிக் கொண்டு கொஞ்சம் ஆறறி வெண்ணெய்போ லரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

எலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம் — இதை அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதற்குப் பூணமென்று பெயர். பின்பு,

கோதுமைமா - காலேயரைக்கால (1) படி — இதைக் கொஞ்சஜலம் விட்டு இறுகலாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு,

நல்லெண்ணெய் - கால (1) பலம், உப்பு - அரைக்கால (1) பலம் — இவ்விருண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கரைத்துப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைமாவிற நடவி நன்றாய் ஒட்டி ஒட்டிப் பிசை

நது கம்பிபோலா நுபாடி பதப்படுத்கி அதில எலுமிச்சங்காய
எலு மாவை எடுத்திருட்டி. உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொளு
சம தட்டி அதன்மேல் அரைத்துவைத்திருக்கும் பூணந்தில
கையிலிருக்கும் மாவின் ஒன்றரை மடங்கத்தனை எடுத்திருட்டி
வைத்து அதை அடியிலிருக்கும் மாவைக்கொண்டே மூடிக
குங்குமம்போன்ற அரிசிமாவிற்போட்டுப் புரட்டி அவ்வுருண
டையைச் சற்றேறக்குறைய தோசையின் வடிவாய் அப்பள
மாககித் தோசையைச் சுடுவதுபோலவே இதையும் தோசைக்
கலன்றி போட்டுச் சுட்டு எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது
ஆலை இப்போளியை அப்பளமாக இடுகையில் அதை உளுத்த
மாவு அப்பளத்தை அப்பளமாக இடுகையில் அடிக்கடித்திருப
பித்திருப்பிப் போடுவதுபோல போடாமல் ஒரேபக்கமாய் அப
பளக்குழவியினால் மெதுவாய் உருட்டி வட்டமாகவேண்டியது
இதைப்போலவே பயற்றம் பருப்பு, துவாரம்பருப்பு, காராமணி
(தட்டைப்பயறு) முதலிய பருப்புகளையும், வாழைக்காய், பருங்கிக்காய்,
வள்ளிக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய் கிழங்குகளையுங்கொ
ண்டு பூணாடுசெய்து அப்பூணாடுகளைக் கொண்டு போளி செய்வதுண்டு
இப்பூணாடுகளிற் சிலா கசகசா, சொப்பரைத்துருவல் இவையனை வரு
த்தும் தூளாகியும் பூணாடு துடன்சேர்ப்பதுண்டு இப்பூணாடுபோளி
களை அப்பளத்தைப் போல அப்பளக் குழவியினால் வட்டமாகாமல்
கையினால் தட்டியும் போடுவதுண்டு அப்படித்தட்டிம் பகஷணத்தில
கோதுமைமாவைப் பிசைந்து பதப்படுத்தினால் கொஞ்சம் நல்லெ
ண்ணெயை அதிகமாய்ச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டியது

358. இரஸபோளி (பால போளி).

கோதுமை நெய் - அரைப் (½) படி, நெய் - ஒன்றேகால் (1) பலம் —
இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்நகலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு
நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து முந்திய போளியின் மாவைப் பதப்
படுத்தியதுபோல பதப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.
பின்பு அதை மொத்ததையே எலுமிச்சங்காயஎலு உருண்டைக்
ளாககி அவைகளில் ஓவ்வொன்றுக்கும் கொஞ்சம் நெய்யைத்
தடவி மூன்று அல்லது நான்கு உருண்டைகளை ஒன்றின்மேல்
ஒன்றாகவைத்து அப்பளமாககி அல்லது ஒவ்வொரு உருண்

* தோசைக்கல் அல்லது இருப்புத்தட்டை அப்பினைமல் போடுவதற்குமுன்
கொஞ்சம் மண், சாம்பல், உப்பு இவையனைச் சேர்த்துப் போல கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுக்
கரைத்துத் தோசைக்கல்லின் அடிப்பாகத்தில் பூசவேண்டியது இவ்வாறு பூசுவதா
னது அத்தோசைக்கல்லின் சுடப்படும் போளியின் அடி காராமலிருப்பதின் பொருட்
டேயாம் இவ்வாறே பிந்திய போளிகளைச்சுடுகையிலும் செய்யவேண்டும்

டையையும் தனித்தனி அபபளமாககிப பிளபு அவவபபளத்தை
நான்காய் மடித்து அபபளமாககிக்கொண்டு,

பால் - ஒரு (1) படி — இதை நனருயக்காய்ச்சி, அது காயநதவுடனே,
பால் - ஒரு (1) பலம் — இதைப் பக்குவமாய் வறுத்து வெண்ணெய்
போலரைத்துப் பாவில் கலக்கவேண்டியது அல்லாமல்,
சீனிச்சாக்கரை - பத்து (10) பலம் — இத்தையும் கசக்கா கலந்த பாவிற
போட்டு அதனுடன்,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இத்தையும் அந்தப் பாவிற
போட்டு நனருயச கலந்துகொடுத்து மேலே சித்தப்படுத்தி
யிருக்கும் அபபளத்தைத் தோசைக்கல் அல்லது இருபடித்
தகட்டி னபேரில் போட்டுத் தோசையைச் சுடுவதுபோல சுட்டு
உடனே சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பாவிறபோடவேண்டி
யது இவ்விதமாகவே ரீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும்
போளிகளாகப் பாட்டுறபோட்டு உபயோகிக்கவேண்டியது

359 தேங்காய்ப் பூண்ப் போளி.

அரிசி - கால் (1) படி — இதை ஜலத்திலுமவைத்திருந்து நனருயக்களை
நது ஜலத்தை வடித்துவிட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

முதிர்ந்த தேங்காய் மூன்று (3) — இதை உடைத்துப் பூப்போல துருவி
வடித்துவைத்திருக்கும் அரிசியுடன் கலந்து உரவிறபோட்டுச்
கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து நனருயரைத்து வைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சாக்கரை - மூப்பது (30) பலம், ஜலம் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி — இவ்வி
ரண்டையும் ஒரு பாதத்திரத்திற போட்டு அடுப்பினபேரில்
வைத்துக் காய்ச்சி அது சொடுக்கத்தொடங்கினவுடனே,

உப்பு - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம், ஏலரிசிப் பொடி - கால் ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்வி
டையும் அடுப்பினபேரில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் சாக்
ரைஜலத்திற போட்டவுடனே அரைத்துவைத்திருக்கும் தேங்
காய்மொழுவையையும் அதிறபோட்டு நனருயக்களாற்றிக்கொடு
த்துக் கொஞ்சநேரம் மூடிவைத்து இருந்து மட்டுருகடவைக்கி
ளாற்றிக்கொடுத்து அடுப்பைவிட்டிறக்கி ஓர் தாமபாளத்திற கிள
றிக்கொள்ளவேண்டியது பிளபு இப்பூணத்தைக் கொண்டு
கடலைப்பருப்புப் பூண்ப் போளியைச் செய்ததுபோலவே
இத்தையும் செய்யவேண்டியது ஆனால் கோதுமைமா மட்டும்
அரைப்படி யாழிருக்கவேண்டியது

360. சாகக்கரைப் போளி.

கோதுமை நெய் - அரைப் ($\frac{1}{2}$) படி, நெய் ஒன்றேசால் (14) பலம், அரிசி
மா - இரண்டரைப் ($2\frac{1}{2}$) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து

கொஞ்சம் ஐலத்தைவிட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து கொஞ்சநேரம் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து ஒருநாழிகைக்குப்பின் அம் மியின்பேரில் வைத்து நனமுயிடுக்கவேண்டியது அப்படியிடுக்கக்கூடில்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா அரைப் (½) பலம் — இவ்விண்ணடையும் ஒரு தட்டைத்திறப்போட்டு நுரைபோலாகும்படி தேயத்து அந்த நுரையை இடித்துக்கொண்டிருக்கும் மாவிறகுத்தடவி மறுபடியும் இடித்துப்பதமாகுகி எலுமிச்சக்காயளவு உருண்டைகளாய்ச்செய்து ஓர் அரத்துணியிப்போட்டு மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு, அவ்வுருண்டைகளிலொன்றை அப்பளமாகி வைத்துக்கொண்டு,

சீனிச்சாககரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், வறுத்த கசக்கா - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொண்டு, அப்பளமாகி வைத்திருப்பதைத் தோசைக்கல அல்லது தட்டையின்பேரில் போட்டு ஒருபக்கம் பக்குவமாய் மறுபக்கம் திருப்பிப்போட்டவுடனே அந்தப் போளியின்பேரில் இரண்டு அல்லது மூன்றுகரண்டி முட்டையளவு நெய்யைச் சுற்றியுக்கொட்டி உடனே, சித்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கசக்காகலந்த சாக்கரையிற் கொஞ்சம் அதன் பேரிற்றுவிப் பரப்பிச் சுருக்குவெனகிற சபதமுண்டாக்காரில் அந்தக்கலளின் பேரிலேயே அந்தப்போளியை நான்காய்மித்து இப்பாலெடுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் மாவையும் செய்யவேண்டியது.

361. வெல்லப் போளி.

கோதுமைமா அரைப் (½) படி, அரிசிமா - அரைப் (½) பலம், நெய் - ஒன்றேகால (1) பலம் — இம்முன்று பதாரதங்களுடும் ஒன்றாய்ச்சோதது அதன்பின் கொஞ்சம் ஐலத்தைவிட்டு இறுகலாய ஒட்டிப் பிசைந்து எலுமிச்சக்காயளவு உருண்டைகளாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வெல்லம் - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம், வறுத்த கசக்காப்பொடி - ஐந்து (5) பலம், வறு கடலைமா * - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவைகளெல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்க்கலந்து அம்மியின்பேரிற் போட்டுச் சன்னமாய அரைக்கவேண்டியது எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சன்னமாய அரைக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு போளி செம்மையாய ஆகும்.

இதற்குப் பதிலாக வறுத்த அரிசிமா அல்லது பொரிமா, வறுத்த பயற்றம் பருப்புமா முதலியவைகளிலேதாவதொன்றை உபயோகித்துக்கொள்ளலாம்,

பின்பு சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் சோதுமைமாவருணடைகளில் இரணடையெடுத்தது ஒவ்வொன்றிற்குக் கொஞ்சம் நெய்தடவி ஒவ்வொன்றையும் கிண்ணமாக்கி ஓர் கிண்ணத்தில் மேலே அரைத்துவைத்திருக்கும் வெல்லத்தில் எலுமிச்சங்காயங்வு எடுத்துருட்டி அதிலவைத்து மறமுருகிண்ணத்தைக் கொண்டு மூடி இரண்டு கிண்ணங்களின் ஓரங்களையுமொன்றையச் சேர்த்துருட்டி அரிசிமாவி புரட்டி அப்பளம் செய்வதுபோலச் செய்து தோசைக்கல அல்லது இருப்புத்தகட்டினபேரில் பூந்திய போளிகளைச் சுட்டதுபோல இத்தையும் செய்யவேண்டியது இதோபிரகாரம் மீதிமாவையும் வெல்லத்தையும் சேர்த்துப் போளியெய்யவேண்டியது

இப்போளியை அப்பளம்போல செய்கையில் அதிகமெல்லத்தா யிராமல் கொஞ்சம் கனமாகவேயிருக்கவேண்டியது

362. காரப போளி.

உளுத்தம்பருப்பு - கால (1) படி, கடலைப்பருப்பு - கால (1) படி. — இவ்விருண்டையும் ஜலத்தில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊறியபின் ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்பைப் கல்லூரலிற் போட வேண்டியது

பச்சை மிளகாய - ஒரு (1) பலம், உப்பு - ஒரு (1) பலம், பச்சைக் கோத்துமல்லி - கால (1) பலம், காயம் - அரைக்கால (1) ரூ எ, மஞ்சள்பொடி - கால (1) ரூ எ — இவ்வவைந்து பதார்த்தங்களையும் உரவிவிருக்கும் பருப்புடன் போட்டு வெண்ணெய்போல வைத்து எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமைமா - கால (1) படி — இதைக் கடலைப்பருப்புப் பூண்ப்போளிக் கு மாவைப் பதப்படுத்தியதுபோல பதப்படுத்தி அதையும் மேலே அரைத்து வைத்திருக்கும் காரப்பூணத்தையுங்கொண்டு கடலைப் பருப்புப் பூண்ப் போளியைச் செய்ததுபோல இத்தையும் செய்யவேண்டியது

363. கோதுமைநொய்ப்பூணப் போளி.

(ஸானஜாப் போளி).

கோதுமைநொய - அரைப் (1) படி, நொய - ஒன்றேகால (1½) பலம் — இவைகளில் நெய்யை நொயரில்விட்டுக் கலந்து, கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் எல்லாவற்றையும் வறுத்துக்கொண்டு,

நல்ல ஜலம் - ஒரு (1) படி — இதை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி ஜலங்காய்ந்த உடனே அதாவது கொதிக்கத் தொடங்கின உடனே வறுத்து வைத்திருக்கும்

நொயயை அந்நிப நொடடித கிளறிகொடுத்தது அந்ந நொய
பாதிவெந்தபதம் பார்த்துக்கொண்டு,

வேல்லம் - இருபது (20) பலம் — இதைப் பொடியாககி வெந்துகொண்
டிருக்கும் நொயயிற போடவேண்டியது

ஏலரிசிப்போடி கால (1) பலம், உப்பு - கால (1) பலம் — இவ்விரண்
டையும் வெல்லத்துடன் வெந்துகொண்டிருக்கும் நொயயிற
போடவேண்டியது அகன்பின,

தேங்காய ஒன்று (1) — இதைப் பூப்போல துருவி அரைத்து அதை
யும் வெந்துகொண்டிருக்கும் நொயயிற போட்டு நன்றாக
கிளறிகொடுத்தது அந்நிபையிடிறககி, தண்ணீர்பேரில் வைத்
துக் கொஞ்சநேரம் மூடிவைக்க வேண்டியது பின்பு அதை
ஒர் தாம்பாளத்திற் கிளறி நன்றாயப்பிசைந்து வைத்துக்கொ
ண்டு கட்டைப்பருப்பு பூண்ப போனிகு உப்போகித்துக்
கொண்ட அளவான கோதுமை மாவைக்கொண்டு அந்நிப
போனியைச் செய்தது போலவே இதையும் செய்யவேண்
டியது

தேவையாளுவ வந்துபலம் முத்திரிப்பருப்பு அல்லது வானுமை
பருப்பாக கொஞ்சம் நொயால் வறுத்துப் பொடித்துப் பூண்தில
கலந்துகொள்ளலாம்.

364 மாப்போளி.

அரிசி அரைப (1) படி — இதை நன்றாக நொந்து நிழலிழலாத்தியிறி
த்து மாவாககி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் இது மாவினை இரண்டத்தனை அளவுள்ளதாய் ஓர் பீர்தி
ரத்தில் வீட்டுக் காய்ச்சி ஜலங்காயந்து சொதிகண்டவுடனே,

நெய் - ஒரு (1) பலம், பொடிசெய்தவுப்பு - ஒரு (1) ருள — இவைக்
களைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற்கொட்டி, உடனே
இடித்து வைத்திருக்கும் மாவையும் அந்நிற்கொட்டி நன்றாக
கிளறிகொடுத்தது ஓர் தாம்பாளத்தில் எடுத்துக்கொண்டு
அதை ஒட்டிப்பிசைந்து பூணம்போலாககிக்கொண்டு அந்நிப
பூணத்தைக் காலையறைக்காலபடி கோதுமை மாவைக்கொ
ண்டு முத்திய கட்டைப்பருப்புபூண்ப போனியைப் போலவே
இதையும் செய்யவேண்டியது

இப்போளியை மாம்பழம், வாழைப்பழம் முதலிய பழங்களினு
செய்யும் சிகரணை அதாவது பஞ்சாமிருதம், சிரா, ஸானஜா, பூர்கண்
டம் முதலிய மதுமரண பதார்த்தங்களை அதுபானமாகக்கொண்டு
புகிக்கவேண்டியது சிலா சாககரையைமட்டும் அதுபானமாகக்
கொண்டு புசிப்பது முணாடி

365. தட்டப்போளி.

கோதுமைநெய - அரைப (½) படி, நல்ல அரிசி நெய - அரைப (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய - இரண்டு (2) — இதைத் துருவிச் செக்கை கறுப்பு முதலியவைகளிலலாமற் செய்து வெண்மையானதாய்ப் பார்த்துக் கொண்டு மேலே கலந்து வைத்திருக்கும் பொடியுடன் கலந்து, சீனிச்சாக்கரை - நாற்பது (40) பலம், ஏலரிசிப் பொடி - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் தேங்காய் துருவிற் கலந்த நெய்யிற் கொட்டி நன்றாய்ப்பிசைந்து அதிக இறுகலாயிருந்தால் கொஞ்சம் பால் அல்லது ஜலத்தை விட்டு ஒட்டிப்பிசைந்து உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதை அகன்ற ஆழமான ஒரு தாம்பாளம் அல்லது அருகருக்சட்டி (டபரா) ஈதிகொட்டி உருட்டிவைத்திருக்கும் உருண்டைடை அதிற் போட்டு விரல்களமுள்ளதாய் தோசையாய்ப்போல தட்டி அடுப்பின்பெரிசெய்து மேலொரு ஜலம் நிரப்பின பாத்நிரதைக்கொண்டு மூடிவைக்க வேண்டியது எரிச்சல் அதிகமாயிராமல் கனகை வென்ற ஆவியையுடையதாய் அல்லது சன்னமான எரிச்சலையுடையதாய் இருக்க வேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் அது வெந்தபதம்பாத்துக்கொண்டு அதை ஒரு சத்தியினால் சதுரஞ் சதுரமாய்க் கீழி வில்லுகளாகி எடுத்துவைத்துக் கொள்ள வேண்டியது

366. செளடே போளி.

கோதுமைநெய (ரவை) - அரைப (½) படி, நெய் நான்கு (4) பலம், அரிசிமா இரண்டரைப (2½) பலம் — இம்மூன்றையும் ஒன்றாய்க் கலந்து கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்து இறுகலாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

நெய - ஒரு (1) பலம், உப்பு - அரைப (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு தாம்பாளத்தில் ஒன்றாய்ப்போட்டு நுரைபோற் செய்யத்து மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநெய்யிற் றடவிப்பஞ்சுபோலிடித்துப் பதமாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோப்பரைத் தருவல் - பத்து (10) பலம், சீனிச்சாக்கரை - இருபது (20) பலம், வறுத்த கசகசா-மூன்று (3) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்ச் சோத்து மாப்போலரைத்துப் பொடி செய்து,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (3) பலம் — இதைபும் சாக்கரைகலந்து கோப்பரைப் பொடியுடன் சோத்துவைத்துப் பாராள்ள வேண்டியது பின்பு

மேலே இடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய் மொத்தத்தில் எலுமிச்சங்காயளவெடுத்து அப்பளம்போறசெய்து அதைப் பொரிப்பதுபோலவே இதைபும் நெய்விற் பொரித்து வாணலி யைவிட்டு எரித்தவுடனே சித்தப்படுத்திநிற்கும் கொப்பரை கசக்கா கலந்த சாககையிற் கொஞ்ச மெடுத்து அதன் மேற் புறத்திற் சமமாய் மாவ் உடனே என்காய்மடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறே மதி மாறாபகொணரிம் போரி செய்யதுகொள்ளவேண்டியது

367. சுருள போளி.

சீனிச்சாககரை இருபது (20) பலம், கோப்பரைத் துருவல் - பத்து (10) பலம், கசக்கா மூன்று (9) பலம் — இம்மூன்று பதார்த்தங்கள றிற் கொப்பரை கசக்கா இவ்விண்ணட்டையும் கொஞ்சம் வறுத்த துப் பின்பு சாககரையுடன் கலந்துவைத்துக்கொண்டு,

எலரிசிப் பொடி - ஈரல் (1) பலம் — இதைபும் சாககரை கசக்கா இவை கட்டுடன் கலந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சோத்தத்தைத்து கொள்ளவேண்டியது

கோதுமை நொய் - அரைப் (1) படி, நெய் ஒன்றேசரல் (1) பலம், அரி சிமா - இரண்டரைப் (2½) பலம் — இவைகளை ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஒலத்தைவிட்டு இறுகாலாயப்பிசைத்து சற்றுநேரம் அப்படியே ஊறவைத்திருந்து அம்மியின்பேரில் வைத்து நன் றுசீரடிக்கவேண்டியது அப்படி பிடிக்கையில்,

நெய் - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா அரைப் (½) பலம் — இவ்விண்ணட்டையும் ஓர் தரம்பாளத்திற்குடைய துரைபோலாகும்படி தேய்த்து அதை இடிக்கப்பரிம் கோதுமைநொய்யிறுடனே யிடித்துப் பதமாக்கி அதில் எலுமிச்சங்காயளவு எரித்துருட்டி மெல்லிய அப்பளமாக்சிச் சோசைசரல் அல்லது இருபபுடிதகட்டின பேரிப் போட்டு உடனே, திருப்பிக்கொடுத்துச் சித்தப்படுத்தி நிற்கும சாககரை கசக்கா கலந்த பொடியில் இரண்டுபலம் பொடியை அங்கப் போளினின்பேரிற் போட்டுப்பரப்பி நான் சாய் மடித்தெடுத்து மறுபடியும் அப்பளப்பலகையினமேல் வைத்து அப்பளக் குரவிரிஞ்சு அப்பளமாக்சி மறுபடியும் சோசைக்கல் அல்லது தட்டினபேரிற் போட்டுப் பக்குவ மாய்சுகட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதை முத்தறட்டவை கடுகையிற் பூராயவேகவிடாமல் அந்த அப்ப ளம் அல்லது போளியைக் கொஞ்சம் குடாகும்வரையில் வைத்துப் பூரண சித்தப்பரப்பி மடித்துவைத்து அப்பளமாகக் கொண்டுவரது

368 ரொட்டிப் போளி.

கோதுமைமா - அரைப (½) படி, கோதுமை ஸோழ - அரைப (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றாய்க்கலந்து கொஞ்சம் ஓலத்தைவிட்டு இறுக்கலாய்ப்பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

வெல்லம் நாற்பது (40) பலம், கோப்பரைத்துருவல் - எட்டு (8) பலம், வறித்த கசகசா - எட்டு (8) பலம், பேரிச்சங்காய எட்டு (8) பலம், நெய் - எட்டு (8) பலம் — இவைவந்து பதார்த்தங்களாயும் ஒன்றாய்க்கலந்து பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைமா மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கொஞ்சம் பாலைவிட்டுப்பிசைந்து ஒரு மணிநேரம்வரையில் ஊறவைக்கவேண்டியது இவைகளிற் பேரிச்சங்காயாமட்டும் உடைத்துக் கொட்டையை எறிந்து விட்டு மீதியை இடித்துத்தாளாகவி மறவைக்கட்டின சோரச வேண்டியது பின்பு கையில் நொய்யாததவிக்கொண்டு ஊற வைத்திருக்கும் மொத்தையை நன்றாய் ஒட்டிப் பிசைந்து ஓர் மாங்காயளவு உருண்டைகளாகி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு, அதை அப்பளப்பலகையின்பேரில் அரிசிமா வைமுறாவிக்கொண்டு அப்பளம்போற செய்து தோசைகளால் அலத்து இருபுத்தகட்டினபேரில் போட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டுக் கல அலத்து நகட்டைவிட்டுத்தவுடனே நல்ல தண்ணீர்பேரிலும் இரண்டு நிமிஷம்வரையில் திருப்பித்திருப்பிப் போட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதி உருண்டைகளையும் செய்யவேண்டியது இங்ஙனம் போளியைத் தோசைகளால் அலத்து தட்டினமேற் கூடுகையில் அடிக்கடி திருப்பிக் கொடுத்துக்கொண்டோருக்க வேண்டியது அப்படிக்கில்லாமல் மதராபோளிகளைச் செய்வதுபோல ஒவ்வொருபக்கத்தையும் கொடாகத்தேற்றியாய்ச் சில நிமிஷங்களவரையில் அப்படியே வைத்திருந்தால் அத்தனையுண்டாகும் சூட்டைத்தாங்காமற் போளியானது காகதிப்போம் ஆகையால் அடிக்கடி காகதிப்போகாமல் திருப்பிக் கொடுத்துக் கொண்டே யிருக்கவேண்டியது

369. பாலகோவாப (பாலகவா) போளி.

பால்கோவா* - இருபது (20) பலம், கீனிச்சாககரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்போடி - ஒரு (1) ரூ எ — இம்மூன்று பதார்த்தங்களை

* பாலை ஓர் பாதிரத்தில்விட்டு அடுப்பிப்பேரில் வைத்து எடுக்கடவெட்டாமல் கலக்கொண்டே சுண்டிமவரையிற் சாய்ச்சிவெண்டிபது இவ்வாறு சாய்சுவசனூ அது முழுவில் மொத்தையாய் போம் இஃதே பாலகோவாவென்று பெட்ர இஃதகுத திரட்டுப்பால் என்றும் பெயர்,

பும் ஒன்றாய்ச் சோத்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கோதுமைநொய் - காலேயரைக்கால (3) படி — இதைப் பால் அல்லது ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய் ஒட்டிப்பிசைந்து முக்கியப் போளிகளுக்கு மாவு, கயாச் செய்துதுப்போற்றொய்து மேலே சிததப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பாலகோவாய் பூணாந்தரசொண்கி கடலைப் பருப்புபூணாப் போளியைச் செய்துதுப்போலவே இதைப் போளியையாய் செய்யவேண்டியது.

பலவகை லாடுகள் (ஸ்டீட்கள்).

இப்பக்கணங்களின் உபயோகமும் மேற்காணியப் போளிகளின் உபயோகத்தைப் போலவேதான் ஆனால் பெரும்பாலும் மாற்றா மாட்டராகளால் செய்யப்படுகின்றன.

370. மோற்றனபோக லாடு.

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஒரு வாணலியிலிட்டுக் காய்ச்சி நெய் காயநடவுடனே,

ரவை அதாவது கோதுமைநொய் அரைப் (1) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் நெய்யின் கொட்டி எழு எட்டு நிமிஷநாளவரையில் நன்றாய்கிளறி வடத்துச்சொண்டிருந்து பின்பு,

பால் - அரைப் (1) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் நொய்யின் சொத்துக்கொத்துமாய்த் தெரித்துப் பால் முடிநிறவரையில் வறுத்துக்கொண்டிருந்தபால் அது மலாபோலாகும்; அல்லாமல் பாலெலாம் வறறிப்போய் அது நெய்யின் பதமாய் இருக்கத்தருந்தில்,

சீனிச்சாக்கரை - இருபத்திஞானு (24) பலம் — இதை வாணலியிலிருக்கும் பக்குவமான நொய்யின் போட்டு நன்றாய்க் கிளறிக்கொடுத்ததுப் பதது நிமிஷத்திற்குப்பின் அப்பைபவிட்டழகந் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - ஒரு (1) பலம் — இதை ஒரு சர வாடலிலிட்டுக் காய்ச்சி,

இலவங்கம்-கால (1) பலம் — இதைக் கரண்டியிலிருக்கும் காயநட் நெய்யின் போட்டுப் பொரிப்பதின் ஆற நெய்யை வாணலியிலிருக்கும் பதார்த்தத்தின் கொட்டி அந்நபின்,

எலிசிப்பாடி - கால (1) பலம் — இதையும் வாணலியிலிருக்கும் பதார்த்தத்துடன் போட்டு நன்றாய்க் கலந்துக்கொடுத்து உருண்டைகளாகக் கிவெற்றொருபாதிறத்தில் எடுத்தது வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டியது ஆனால் இதற்கு சிலா நெய்யிற்கரை

தத் குருகுமபபு, பாசைக்காபபூரம், வாதுமைபபருபபு முத
வியவைகளைப்போட்டு உருண்டை கட்டுவதுமுண்டு

371 கூள்பாபட் (பொரிவிளங்காய உருண்டை).

நெய் - இரண்டரைப (1½) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில விட்டு அடு
பசினபேரிமலைவத்துக காய்ச்சி,

கோதுமைமா - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதைக் காய்ந்த நெய்யிற்
கொட்டிப் பசுவமாய் வறுத்து வேடுபுருபாத்திரத்தில் எடு
த்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால் - மூன்று (3) பலம் — இதை அடுபசின பேரிவிருக்கும் வாணலியிற்
கொட்டி அது காய்ந்தவுடனே,

சீனிச்சாககரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதையும் அந்தப்பாலிற்
போட்டுக் கொஞ்சம் பாகானவுடனே அதாவது கைக்குத்
தந்திபோல வருகிறசமயத்தில்,

தேங்காய் அல்லது கோபபரைத் துருவல் - மூன்று (3) பலம் — இதை
அந்தப்பாலிற் போட்டு அசுரமான மேலே வறுத்துவைத்திரு
க்கும் கோதுமைமாவையும் அதற்கொட்டிப் காளையிலலது
துடுப்பினால் நல்லாய்க்கின்றிச்சொடுத்து அதிப்பைவிட்டிறக்கி
வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

ஏலரிசிப்போடி - கால (1) பலம் — இதை வாணலியிற்ருக்கும் மாவிற
போட்டிச் சலந்துகொடுத்து, உருண்டைகளாகக் வைத்துக்
கொள்ளவேண்டுமாறுல கொஞ்சம் மாவை கையிறுத்தவிக
கொண்டு வாணலியிற்ருக்கும் மா ஆறிப்போவதற்கு முந்தியே
வேண்டிய அளவாக உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

372. மற்றொருவிதக் கூள்பாபட் (பொரி விளங்காய உருண்டை).

கோதுமை - அரைப (½) படி — இதை உமி முதலியவைகளிலலாமற்
செய்து ஒலத்திருக்கின்றது உலாத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டி
யது

கடலைப்பருப்பு - கால (1) படி — இதைப் போட்டு முதலியவைகளிலலா
மா கத்தப்படுத்தி மேற்சொல்லிய கோதுமையுடன் கலந்து
மாவாக்கிக்கொண்டு மற்றப் பாகங்களை மேற்சொல்லிய பொரி
விளங்காய உருண்டையின் பாக்கதைப்போலவே செய்யவேண்
டியது ஆனால் சாககரை, நெய் முதலானவைகள் கொஞ்சம்
அதிகமாயிருக்கவேண்டியது அன்றியும் இதற்கோந்கிருக்கும்

கடலைப்பருப்பிற்குப் பதிலாய் பயறாமபருப்பைச் சோம்ப துண்டு இததேசத்தில் அநேக சோதுமைக்குப்பதிலாய அரிசியையும் மறப் பருப்புக்களையும்காண்டு இந்தப் பதார்த்தத்தைச் செய்வதுண்டு

373. பேஸன லாடு.

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஒரு வாணலியில் விட்டு நன்றாக காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடன்,

கடலைமா - அரைப் (½) படி — இதைக் காய்ந்திருக்கும் நெய்நிறபோடிக் கரண்டிக் காமபினால் அல்லது துடிப்பிற் று நன்றாக கிளிக்கொடுக்கவேண்டியது அந்த மாவானது பக்குவமாய் வறுபட்டபின் அதாவது வறுகடலாபின் வாசனை வருகிற சமயத்தில்,

பால் - அரைக்கூல (½) படி — இதை வாணலியிலிருக்கும் கடலைமாவிற நெறிகத்துக்கொண்டே மறுபடியும் கொஞ்ச நேரமவரையில் வறுக்கவேண்டியது இப்படியே பால்தெளிகது வறுப்பதனால் மா மிருதுவாயும் உதிருதியாயும் வாணலியிறம்ப அதிகம் ஆகும் அத்தருணத்தில் அந்தப் பதார்த்தத்தை அடுப்பை விட்டற்கு,

சீனிசாககரை - இருபத்திரண்டு (24) பலம், சிவப்புத்தோலேடுத்து வருத்த வாதுமைப்பருப்பு இரண்டரைப் (2½) பலம், கற்கண்டு நெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம், ஏலரிசிப்போடி - கால (1) பலம் — இந்த நான்கு பதார்த்தங்களுக்கும் வாணலியிலிருக்கும் பக்குவமான கடலைமாநிற்போட்டு நன்றாக சலந்துகொடுத்து உருண்டைகளாகக் கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதைப்போலவே உத்தமமா, பயறாமபருப்புமா, இனவகைகொண்டும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

374. லானசண பேஸன லாடு.

கடலைப்பருப்பு நெய் - அரைப் (½) படி — தோறப்போகிய கடலைப் பருப்பை நன்றாய்ந்தி ஏந்தி, உத்தமபோட்டு நெய்நிலைடைத்து, தெளிக சோதுமைநெய்யைப்போலுள்ளதை எடுத்தனந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பன்னிரண்டரைப் (12½) பலம் — இதை ஓர் வாணலியில் விட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே, தயாராகிவைத்திருக்கும் கடலைப்பருப்புகொண்டே அதிற் போட்டுப் பக்குவமாய் வறுகடலை வாசனை வருகிறவரையில் வறுத்து அதன்பின் அந்த நெய்

உதிருந்தாய ஆடும்வரையில் கொஞ்சங்கொஞ்சம் பால்த தெரித்துக்கொண்டு வறுத்துப் பின்பு பேஸன லாடுவைப்போ லவே வாதுமைப்பருப்பு, சாககரை எலரிசிப்பொடி முதலிய வைகளைப்போட்டு உருண்டை உருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

இதிற சிலா சாககரையாகப் போடுவதற்குப் பதிலாக அதே நிறையுள்ள சாககரையின் முக்காலளவான ஜலத்தைவிட 127 வது பக்கத்திற சொல்லியபடி இரண்டாவது முந்ரபாஷாபடி செய்து பக்குவப்படுத்தின நொய வாதுமைப்பருப்பு முதலியவைகளை அதிற போட்டு உருண்டைகளாகப் பிடிப்பதுண்டு.

375. தனியா லாடு.

கோதுமைநொய கால (1) படி, கோதுமைமா - கால ($\frac{1}{2}$) படி — இவ்விரண்டையும் தனித்தனியே வெவ்வேறு பாதநிரத்திற போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் இரண்டு (2) பலம், பால் - இரண்டு (2) பலம் — இவ்விரண்டு பாதாந்தங்களில் நெய்யிற் பாதியும், பாசிற பாதியும் கோதுமைநொயயிறகொட்டி மதுபாசிற நெய் பால் இரண்டையும் கோதுமைமாவிற கொட்டி நன்றாய்க்கலந்து தனித்தனியே வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. பின்பு அதில ஓய்வொன்றையும் தனித்தனியே இரண்டரைபலம் நெய்யிற் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

நெய் பத்து (10) பலம், சீனிசாககரை இருபத்தொன்றை (24) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர் அகலமான சாமபாஸத்திறபோட்டு உளளங்கையால் சுற்றிச்சுக்கறித் தேய்த்து வெண்ணெய்போல் வெண்மையான பதம் பாராத்துக்கொண்டு,

தோலேத்த வாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், எலரிசிப்பொடி - கால பலம், கற்கண்டுநொய - ஐந்து (5) பலம் — இப்பதார்த்தங்களுடைய மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் கோதுமைநொய, மாவு இவைகளையும் ஒன்றாய்க்கலந்து தாமபாஸத்திலிருக்கும் வெண்ணெய்போல்தேயத்த சாககரைக்கலந்த நெய்யிறகொட்டி நன்றாய்க்கலந்து எலுமிச்சங்காயளவான உருண்டைகளாகக் கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இதை உருண்டைகளாகக் கி வைக்கையிற கொஞ்சம் இளக்கமாக விருந்தபோதிலும் கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் இறுக்காய்ப்பேர்ம் மாவு, ரவை முதலியவைகளைத் தேய்த்தநெய்யிற் கலக்கையில் அந்த நெய்யானது தேயப்பிடுவூண்டான் குட்டையுடையதாயிருக்கவேண்டியது.

376 பூந்தி லாடு.

சீனிச்சாககரை - இரண்டு (2) வீசை, நல்ல ஜலம் - ஒன்றரைப (1½) படி, பால் - அரைக்கால (½) படி, ஜலம் - அரைக்கால (½) படி, துங்கு ம்பூ - ஒரு (1) ரூ எ - இவைகளைக்கொண்டு 127-வது பக்ஷத்தின் 58-வது சாககரைப்பாகின் இரண்டாவது பதமாகிய முகிபாகாககி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

கடலைமா - அரைப (½) படி - தோல் முதலியவைகளைப்போக்கின் கடலைப்பருப்பை ஏந்திரத்திற்போட்டுச் சன்னமாய் அரைத்து ஓர் பாததிரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - இரண்டு (2) பலம், போடிசேயத் உப்பு - கால (1) பலம் - இவ்விரண்டையும் பாததிரத்திலிருக்கும் கடலைமாவிற போட்டு அதைத் தோசைமாவைப்போல அதை இளக்கமாவதற்குப் போதுமான ஜலம் அல்லது பாலைவிட்டுக் கரைத்து, ஓர் ஈயம் பூசின் தாம்பாளத்திற் கொட்டி உள்ளங்கையிற்றை சுற்றிச் சுற்றித் தேய்த்து அதைப் பிசின்போலாகச்செய்து வைத்துக் கொண்டு பின்பு,

நெய் - முப்பது (30) பலம். - இதை ஓர் வாணலியில் விட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்நதவுடனே மேலே தயாராகிவைத்திருக்கும் மாவில் ஓர் கரண்டியளவை ஜலவிககரண்டியில் கொட்டி அதைக் காய்நதிருக்கும் நெய்யிற்கு நேராகப் பிடித்துக்கொண்டு அடுப்பைவிட்டிப்பால் அக்கரண்டியின் காமபிறகு மையமாயிருக்கும்படி தரையில் ஓர் கல அல்லது உடைமைய வாணலியின் உயரத்திற்குச் சமமாயவைத்துக் கொண்டு ஜலவிககரண்டியின் கரம்பை அந்தக்கல அல்லது உடையின் பேரில் தட்டிக்கொண்டே இருந்தால் புநதிகள் சமமாய் (ஒரேயளவாய்) காய்நதிருக்கும் நெய்யில் விழும அப்படி விழுந்தபின் மற்ருரு ஜலவிககரண்டியினால் வாணலியிலிருக்கும் புநதிகளைத் திருப்பிக்கொடுத்தப பக்குவமாய் வெந்தபின் வாணலியைவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு புநதிட்டம் கரண்டியை ஜலத்தில் அலசி மறுபடியும் ஒரு கரண்டிமாவை அதிர் போட்டு முன் செய்ந்து போற செய்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இய விதமாகவே எல்லாமாவையும் புநதியாக்கிக்கொண்டு பின்பு அப்புநதியை மேற்சொல்லிய பாகிற்போட்டுப் பின்பு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

சிலர் மேற்சொல்லிய லாடுவை உருண்டை யுருட்டுகையில் வாது மைப்பருப்பு அல்லது முந்திரிப்பருப்பு, திராக்குப்பழம், கற்கண்டு

* இக்கரண்டியை 62-வது பக்ஷத்தின் 37 இரந்த லக்கத்தையுடைய வழியைப்பார்க்க.

இவைகளையும் போடுவதுண்டு. அப்படிப் போடுமபகூத்தில் ஐந்து பலம் தோலெடுத்த வாதுமைப்பருப்பு, இணரடரைப்பலம் சுத்தப்படுத்தித் திராக்ஷப்பழம், ஐந்துபலம் மிளகுப்பிரமாணம்பொடிசெய்த கற்கண்டு இவைகளைப் போடவேண்டியது புநிதி செய்கையில் மா அதிக இறுகலாயப்போனால் ஜலலிக்ரணடியை அலசினை ஜலத்தின் தெளிவையே விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளலாம்

277. மோதிஞா லாடு.

இந்த லாடுவையும் புநதிலாடுவைச் செய்ததுபோலவே செய்ய வேண்டியது ஆனால் புநதி தட்டிம் ஜலலிக்ரணடியானது * அதிக சிறு துவாசங்களையுடையதா நிருக்கவேண்டியது. அல்லாமலும் மாவைப் புநதிலாடுவைச் செய்வதற்குக் கரைப்பதுபோல அததனை பிழுகலாயில்லாமல் குழம்புபோல இளக்கமாய்க் கரைத்துப் புநதி தட்டவேண்டியது மற்றப் பாகு முதலியவைகளையும் புநதிலாடுவாக் குச் செய்ததுபோலவே செய்யவேண்டியது புநதிலாடுவின அடியிற சொல்லியிருக்கும் வாதுமைப்பருப்பு, சர்க்கண்டு, திராக்ஷப்பழம் இவைகளையும், சுமார் அரைப்பலம் கிராமபைக் கொஞ்சம் நெய்யிறப் பாரிதம், லாடு அல்லது உருண்டை உருட்டுசையிற பாகுடன் போட்டு லாடு உருட்டவேண்டியது

378. சாககரை லாடு.

அரிசிமா - அரைப் (½) படி — அரிசியை ஊறவைத்திருத்துச் சன்ன மான மாவாகக் கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே இடித்துவைத்திருக்கும் மாவை அதிற கொட்டிக் கொஞ்சம் சிவக்கும்படி பக்குவமாய் வறுத்துக் கொண்டு,

நெய் - பத்து (10) பலம், கீனிசாக்கரை - இருபத்தைந்து (25) பலம் — இவ்விருண்டையும் ஓர் தாம்பாளத்திற போட்டு நுரைபோலாகும்வரையில் உள்ளங்கையினுற் கறறிசுகறறித் தேயத்துப் பின்பு,

எலரிசிப்போடி - கால (¼) பலம், வறுத்த வாதுமைப்பருப்பு - மூன்று (3) பலம், கற்கண்டு நெய் - மூன்று (3) பலம் — இவைகளையும் மேலே வறுத்துவைத்திருக்கும் அரிசிமாவையும் நுரைபோற

■ இச்சுலலிக்ரணடியின் துவாரமானது சாதாரணமாக ஓர் சிறிய கடுகின்பிரமான மாயிருக்கவேண்டியது அதைக்காட்டிலும் பெரியதாய்க் கூடாது இவ்விதமான லாடுவை இத்தேசத்திற செய்வது வழக்கில்லாததினால் அவ்விதக் கரணடிகள் அகப் படமாட்டாம். காசி, புனா முதலிய மசூராஷ்டிர தேசங்களிலுண்டு

தேயத்துவைத்திருக்கும் சரக்கரை கலந்த நெய்யிற கொட்டி-
நன்றாக கலந்து பிசைந்து எலுமிச்சங்காயளவு உருண்டை-
களாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

376. சுருமா லாடு.

கோதுமைநெய் (ரவை) அரைப (½) படி, உருக்கினநெய் - ஐந்து (5) பஸம்—இவ்விரண்டையும் ஒன்றாகக்கலந்து பின்பு கொஞ்சம் பாலேவிட்டுப் பிசைந்து பிடிபிடியாய்ப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது.

நெய் - பத்து (10) பஸம்—இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு அடுப்பின் பேரிலவைத்துக் காய்ச்சி நெய்காய்ந்தவுடனே அதில மேலே பிடித்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநெய்யப்பிடிக்களைப் போட்டுப் பொரித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அந்த உருண்டைகளை உடைத்துப் பொடிசெய்து,

வாதுமைப்பருப்பு மூன்று (3) பஸம், திராட்சப்பழம் - இரண்டரைப (2½) பஸம், கற்கண்டு நெய் - மூன்று (3) பஸம்—இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் பசுதுவப்படுத்திப் பொடிசெய்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநெய்யிற போட்டுக் கலந்துகொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பஸம்—இதையும் அதிற்போட்டுக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

கீனிச்சாக்கரை - முப்பது (30) பஸம்—இதை முந்திய லாடுகளுக்குப் பாகாகியதுபோலாகக் அந்தப் பாகிற கற்கண்டு முதலியவைகள் கலந்த ரவையைப்போட்டுக் கலந்து உருண்டையுருட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அன்றியும் இதைச் சிலா பாகுசெய்யாமல் சரக்கரையாகவே போட்டு லாடுவை உருட்டுவதுமுண்டு.

பலவகை ஜிலேபிகள்.

இப்பதார்த்தமானது சாதாரணமாய் ஆரோசக பரிசுரத்தின் பொருட்டுத் தேவையானபொழுதும், கலியாணம் விருந்து முதலிய விசேஷத்தினங்களிலும் செய்யத்தகுந்தவைகளாக யிருக்கின்றது இது பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிராகளாலேயே செய்யப்படும்.

380. கோதுமைநெய்யுங் கடலைமாவுங்கலந்த ஜிலேபி.

கோதுமை நெய் (ரவை) - கால (1) படி, அரிசிமா - ஒரு (1) பஸம், கடலைமா - இரண்டரைப (2½) பஸம், நெய் - இரண்டேகால (2½)

பலம் —இந்த நான்கு பதார்த்தங்களையும் ஓர் ஈயம் பூசினபாத திரத்திற் போட்டு அவைகளைத் தோசைமாவைப்போல இளக கமாயக கரைப்பதற்குப் போதுமான ஜலம் அல்லது பாலை விட்டுக் கரைத்து வைக்கவேண்டியது

எலுமிச்சம்பழம் - இரண்டு (2) —இதன் ரஸத்தைக் கரைத்துவைத்திருக்கும் மாவிற பிழிந்து அனறெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து, மறுநாள் அந்தமாவை ஓர் பெரிய நீயம்பூசின தாம்பாளத்திற்கொட்டி அது இறுசலாயிருந்தாற் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது பாலைத் தெளித்துக்கொண்டு அந்தமாவைச் சுற்றிச் சுற்றிக் தேயக்கவேண்டியது இப்படித் தேயக்கத் தேயக்க அந்தமாவானது வெண்ணையபோலாவதுமன்றி தாம்பாளத்தின் மாவின்மேலிருக்கும் கையைத் தூக்கினால் அது ஒருமுழ உயரத்திற்குக் கம்பிபோலவரும் அந்தப்பதம் வருகிறவரை விரல தேயக்கவேண்டியது அப்படித் தூக்குகையிற் கம்பி அறுபட்டால் பதக்குறைவு என்று அறிந்து மறுபடியும் தேயக்க வேண்டியது இவ்விதமாய் மாவைத் தயாராகக் வைத்துக் கொண்டு,

சீனிச்சாக்கரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் —இதை அழுகு முத்தவியவைகளிலல்லாமல் வெண்மையாய்ப் பாரத்து ஓர் பாததிரத்திற் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

பால் - மூன்று (3) பலம் —இதைப் பாததிரத்திலிருக்கும் சாக்கரைபிற கொட்டி அடுப்பின்பேரிலவைத்துச் காய்ச்சி இளம்பராகாகி அதாவது கம்பிபோல வருஞ்சமயத்தில் அடுப்பைவிட்டிறக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பதினெட்டு (18) பலம் — இதை ஜிலேபிவாணலி அல்லது கொஞ்சம் ஆழமான தாம்பாளத்திலவிட்டு அடுப்பின்பேரில வைத்துக் காய்ச்சிப் பின்பு மேலே தயாராககிவைத்திருக்கும் ஜிலேபிமாவிற கொஞ்ச மெடுத்ததுக்கொண்டு சுண்டிவிரல்கள் புள்ள துவாரத்தையுடைய கொட்டாங்கச்சியின் துவாரத்தை விரலால் மூடிக்கொண்டு அதில மாவைப்போட்டுக் காய்ந்திருக்கும் நெய்யையுடைய வாணலி அல்லது தாம்பாளத்தின் நடுவில் கொண்டுபோய்த் துவாரத்தை மூடியிருக்கும் விரலை எடுத்து வட்டமாக ஒவ்வொருஜிலேபிக்கும் இரண்டிரண்டு சுற்றரசு சுற்றி அந்த வட்டத்தின் நடுவிற கோடுபோன்ற ஒருசுற்றும் போடவேண்டியது இவ்விதமாகவே தாம்பாளம் அல்லது வாணலியிற் கொள்ளும் அததனை ஜிலேபிகளையும் பிழியவேண்டியது. பின்பு பக்குவமாய்க் கொஞ்சம் சிவக்குமவரையிற் பொரித்தெடுத்தவுடனே தயாராகக் வைத்திருக்கும் பாகிற்

போட்டுத் தோய்த்தெடுத்தது அடுக்கிவைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே தயாராககிவைத்திருக்கும் மீதிமாவையும் செய்யவேண்டியது

இதிற கண்டிருக்கும் சாகசரை, பால இவைகளைக்கொண்டு பாகாக் குவதற்குப் பதிலாய் அச்சாககரையையும் மூன்றுவீசம் (1½) படி ஜலத்தையுங்கொண்டு 126-வது பக்கத்திற் சொல்லிய 58-வது சாககரைப் பாகிற சொல்லியிருக்கும்விதமாய் இளம்பாகாககிக்கொண்டு அதிற பொரித்தெடுத்த ஜிலேபிகளைப் போட்டுட்டுக் கலாம்

381. உளுத்தமா ஜிலேபி.

உளுத்தமா - ஒரு (1) பலம், அரிசிமா நான்கு (1) பலம், தயிர் - அரைப் படி. — இம்மூன்று பதார்த்தங்களையும் ஒன்றையசேர்த்து ஒரு ராயம்பூசின பாத்நிரகத்திற்போட்டு வைத்திருந்து மறுநாள முந்திய 380 வது ஜிலேபிக்கு மாவைத் தேய்த்ததுபோற் றேய்த்துத் தயாராகி அதைப்போலவே இதையும் பிழிய வேண்டியது பாகு முதலிய யாவும் முந்திய 380-வது ஜிலேபிக்குச் செய்ததுபோற் செய்யவேண்டியது

382. கோதுமைநொய் ஜிலேபி

கோதுமை நொய் - கால (1) படி. — இதை இட்டிலிமாவைப்போல இளக கமாவதற்குப்போதுமான பாலேவிட்டுப் பிசைந்து ஒருநாளெல்லாம் வைத்திருந்து மறுநாள ஒரு தாம்பாளத்திற்கொட்டி 380-வது ஜிலேபிக்கு மாவைத் தேய்த்ததுபோற் றேய்த்துப் பதமாகி அதைப்போலவே இதையும் பிழியவேண்டியது பாகு முதலியயாவும் முந்திய 380 - வது ஜிலேபிக்குச் செய்தது போலவே செய்யவேண்டியது

383. அமிர்தக குழல (மதோஹரம்).

உளுத்தம் பருப்பு - கால (1) படி. — இதைச் சலத்தில் ஊறவைத்திருந்து தேய்த்துக் களைந்து ஜலத்தை வடித்துவிட்டுப் பருப்பைப் போட்டு முதலியவைகளில்லாமற் சுத்தப்படுத்தி உரவிற போட்டு வெண்ணெய்போ லரைத்து அன்றெல்லாம் அப்படியே வைத்திருந்து, மறுநாள,

அரிசிமா - மூன்று (3) பலம், வெண்ணெய் - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் அரைத்துவைத்திருக்கும் மொத்தையிறுக்கலந்து நன்றாய்பிசைந்து ஓர் எலுமிச்சங்காயளவு மொத்தையை யெடுத்துத் தேன்குழல பிழியும் இருப்புரவிற்போட்டுக் காய்ந்தநெய்

யிற பிழிந்து பொரித்தெடுத்து உடனே சாககரைப்பாகில் முந்
திய ஜிலேபிகளைப்போற ரேயத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ள
வேண்டியது

பலவகை ஹலுவாக்களும் பாபிகளும்

இப்பதார்த்தங்கள் சாதாரணமாய் அரோசகபரிகாரத்தின்பொரு
ட்டுத் தேவையானபொழுதும், கடியாணம், விருந்து முதலியவிசேஷ
தினங்களிலும் செய்யத் தருந்தவைகளாக விருக்கின்றன இவைகளை
பெரும்பாலும் மஹாராஷ்டிராக்களாலேயே செய்யப்படும்

364 வாதுமைப்பருப்புச் சோந்த கோதுமை

ஹலுவா.

கோதுமை - அரைப ($\frac{1}{2}$) படி — இதைப் பசுருவமாய் வறுத்து ஜலத்தில்
இரண்டுநாளவரையில் உறைவைத்திருந்து பின்பு வெண்ணெய்
போலரைத்து இரண்டு அல்லது மூன்றுபடி ஜலத்திற்கலக்கி,
மற்றொருபாதத்திரத்தின் வாயைத் துணியாறகட்டிக் கரைத்து
வைத்திருக்கும் கோதுமையை அதிற்கொட்டி வடிகட்டி ஓர்பக்
கூடில் இரண்டுமணிநேரம் வைத்திருக்கவேண்டியது பின்பு
அதைக் கலக்காமல் அதன் தெளிவான ஸ்தத்தை வடித்துவிட்டு
அடியிலிருக்கும் குழம்புபோன்ற கூழைப்பெடுத்து வைத்துக்
கொள்ளவேண்டியது

நல்ல ஜலம் - காலையரைக்கால ($\frac{1}{4}$) படி, நெய் ஒரு (1) பலம் — இவ்வி
ரண்டையும் ஒன்றாய்ச்சோத்து அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி
அது கொதிக்குஞ்சமயத்தில்,

வாதுமைப்பருப்பு - ஐந்து (5) பலம், கற்கண்டு - ஐந்து (5) பலம், சீனிச்
சாக்கரை - இருபது (20) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம்,
ஜாதிகாயப்பொடி - அரைக்கால ($\frac{1}{2}$) பலம் — இவ்வவைகளைப் பதார
்த்தங்களையும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போட
வேண்டியது ஆனால் அதில் வாதுமைப்பருப்பின் மேலிருக்க
கும்சிவப்புதோலைப் போக்கியும், கற்கண்டை கொப்போலாக்கி
யும் போடவேண்டியது அன்றியும் வாதுமைப் பருப்புப்
போட்ட ஐந்து நிமிஷத்திற்குப்பின் மற்றவஸ்துக்களைப் போட
வேண்டியது இவ்வாறு போட்டுக் கொதிக்கும் ஜலத்தில்
மேலே சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் கூழைக்கொட்டி மொத்
தையாகும்வரையிற் கிளறிக்கொடுத்துக்கொண்டே விருந்து
பின்பு ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நெய்யைத்தடவி அடுப்பின்பேரி
லிருக்கும் ஹலுவாவை அதிற்கொட்டி மூன்றங்குலம் கனமுள்
ளதாய்ப் பரப்பிவைத்திருந்து உறைந்தபின் அதாவது இறுக

லானபின் ஓர் கத்தியைக்கொண்டு சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி விலலைகளாகக் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதற் சிலா குங்குமப்பூவையும் போடுவதுண்டு அப்படிப்போடு வதாதிருந்தால் எட்டு குன்றுமணியெடை குங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் பாலீடுகரைத்து வாதுமை, சாகக்கரை முதலியவைகள் கொடுத்திருக்கொண்டிருக்கும் ஜலத்திற் போடுகையிலே இதையும்போடவேண்டியது இந்தப் பதார்த்தமானது சரீரத்திற்கு அதிகபூஷணமாயும் இடுபிற்றகு அதிக பலததையுண்டாகடுத்துப் பசியையாட்குங் குணத்தையுடையது பலவித நோயகளையும் கணடிகும கோதுமைக் கூழிற்குப் பதிலாய் வாதுமைப்பருபையே இவ்விதமாயரைத்துக் கூழாகக் இத்தேவிதமாய்ச் செய்வதுமுண்டு இவ்வாறு வாதுமைக் கூழினுற் செய்வதற்கு வாதுமை ஹலுவாவென்று பெயர்

385. தேங்காயப்பால் ஹலுவா

தேங்காயத்துருவல் இருபத்தினான்கு (24) பலம் — இதை ஓர் கலவரவிற்போட்டுப் பின்பு,

அரிசி - இரண்டு (2) பலம். — இதை உரலிலிருக்கும் தேங்காயத்துருவலுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கவொஞ்சமாய் ஜலத்தைத்தெறித்துக்கொண்டு வெண்ணெய்போலரைத்து அதன் பாலேப் பிழிந்துகொண்டு மறுபடியும் அந்தச் சககையை அரைத்து மற்ருருதடவைப் பாலேப் பிழிந்துகொண்டு சககையை பெய்நிந்து விட்டுப் பாலே வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாகக்கரை - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை வடிகட்டிவைத்திருக்கும் தேங்காயப்பாலிற் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் காய்ச்சவேண்டியது அல்லாமலும் அடிக்கடி அடிகாரந்தாமலிருக்கும்படி கிளறிக்கொண்டேயிருந்து அதன் ஜலமெல்லாம் வறறிப்போய் மொத்தையாகுமவரையிற் கிளறவேண்டியது இப்படிச் சுண்டுமவரையிற் காய்ச்சுவதனால் அது சரியான பாகமுடையதாய் ஆவதுமன்றி இத்தேங்காயப் பாலானது நெய்போலாய் அந்த ஹலுவாவைத் தொட்டமாத் திரத்தில விரலில் ஒட்டிக்கொள்ளாமலுயிருக்கும் அந்தப் பதத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு பாங்கிரத்தை அடுப்பைவிட்டிற் ககிப் பின்பு ஓர் பலகைக்கு நெய்யைத்தடவி அதில் அந்த ஹலுவாவைக்கொட்டி இரண்டு அல்லது மூன்றங்குலம் களமுள்ளதாய்ப் பரப்பி,

ஏலரிசிப்பொடி - கால் (½) பலம் — இதைப் பலகையின்பேரிலிருக்கும் ஹலுவாவின் மூலி அந்த ஹலுவா ஆறி இறுகலான பின் கத்தியினுற் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி விலலைகளாகக் உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இந்த ஹலுவாவீற சாககரைக்குப் பதிலாக ஒன்பதுபலம் வெல்லத்தைப்போடலாம் சாககரையைப் போடுவதாயிருந்தால் மாத்நிரம் ஆறு குன்றிமணியெடை குங்குமப்பூவைக் கொஞ்சம் பாலிறகரைத்துச் சாககரையை ஹலுவாவீற போடுகையில் இதையும் விட வேண்டியது. இதைப்பிசிப்பதனால் சரீரத்திற்குப் பலத்தை யுண்டாக குவதுமன்றிக் காலப்பிரவாதத்தியையும் சரியாயப்போகும்

386. கறுப்புப்பட்டரிசிமா ஹலுவா.

இப்பதாரத்தமானது ஆங்கிலேயராலேயே விசேஷமாகச் செய்யப்படுமே இது சரீரத்திற்குப் பலத்தைக்கொடுத்துத் தாதுபுஷ்டியைச் செய்யுவிக்கும்

கறுப்புப்பட்டரிசிமா - அரைப (½) படி — இந்த அரிசியை ஏறதிரத்திற போட்டுக் குங்குமம்போல அரைத்து மேற்சொன்ன அளவின படி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேங்காய்ப்பால் - அரைப (½) படி — மூன்று பெருந்தேங்காய்களையுடைத்துச் செத்தை, குப்பை, சுறுப்பு முதலியவைகளிலலாமல் வெண்மையாய்த் தருவி ஓர் அம்மி அல்லது கலவரவிற போட்டு அரைத்து ஓர் துணியிறபோட்டுப் பிழிந்து சக்கையை மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலந்தெளித்து அரைத்து முன போல பிழிந்து மேற்சொன்ன அளவினபடி அளந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

கோதுமைநொய்ப்பால்-கால் (¼) படி — அரைக்கால் படி, கல்ல கோதுமை நொய்யை அரைப்படி-ஜலத்தில் அரைமணிரேரம் ஊற்றவைத்திருந்து நன்றாய்க் கசக்கி வடிகட்டி மீதிகையை மறுபடியும் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு நன்றாய்க் கசக்கி முன்போலவே வடிகட்டிப் பால் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது அந்த நொயயிற பிசினபோன்ற திரவம் இல்லாமற்போகும் வரையில் அப்படியே கொஞ்சங்கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து வடிகட்டி எடுத்துக்கொண்டு அந்தப் பாலைச் சற்றுநேரம் அப்படியேவைத்திருந்து அதன் ஜலம்போன்ற தெளிவாக் கலக்காமல் வடித்துவிட்டு வெண்மையாக் கடைந்த மோரபோலிருக்கும் அந்தக் கோதுமைநொய்ப்பால் மேற்சொன்ன அளவினபடி அளந்து தேங்காய்ப்பாலுடன் கலந்து கொண்டு,

எருமைப்பால் - கால் (¼) படி — இதையும் மேலே கலந்துவைத்திருக்கும் பாலுடன்சேர்த்து அரைத்துவைத்திருக்கும் மூவை இக்கலப்புப் பாலிற கரைத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு இக்கரைப்புமாவைக் கொள்ளுமபடியான அகன்ற வாயையுடைய கறசட்டி, மணசட்டி அல்லது வெண்கலப்பாத்தி

ரம் இவைசனிலேதாவதொன்றிற் கொட்டி அடுப்பின்பேரில் வைத்துக் கொடுக்கச்செய்யவேண்டியது. இப்படிக்கொடுக்கையில் அடிகாரதாமல இருக்கும்படி ஓயாமல் கிளரிக் கொண்டேயிருந்து அது இறுக்கலாய்க் களிபோலாகுந்தருணத்தில்,

சீனிச்சாக்கரை - இருபது (20) பலம், நெய் - ஏழரைப (7½) பலம் — இவ்விரண்டையும் அந்தகரளியிற் போட்டுக் கலந்துகொடுத்து மறுபடியும் கிளரிக் கொண்டேயிருந்து பின்பு அக்களியைக் கையினால் தொடுக்கையில் அது கைக்கு ஒட்டிக்கொள்ளாமல் லேகியம்போல் ஆகுந்தருணத்தில்,

எலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், ஜாதிகாயப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம், ஜாதிபத்திரிப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இவைகளைக் சனியிற்போட்டு நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து அடுப்பை விட்டிறக்கி, உடனே

நெய் - இரண்டரைப (2½) பலம் — இதை ஓர் சுயம்பூசின் அகன்ற தாமப் பாளத்திற் கொட்டி நன்றாய்ததவிப் பின்பு அந்தக்களியைத் தாமப்பாளத்திற் கொட்டிச் சமமாய்ப் பரப்பி ஆறியபின் ஓர் கத்திரிச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது

தேவையானால் ஏலம், ஜாதிக்காய முதலிய வாசனைவஸ்துக்களைப் போடுகையில் அவைகளுடன் அரைக்கால்முபாயெடைப் பச்சைக்கற பூர்த்தையும் பொடிசெய்து போடலாம் மாமஸ்பக்ஷணிகள் இப்பதார்த்தத்திற் கோழிமுட்டையைச் சோப்பாக்கள்

387. கோதுமைதொய் பாபி.

கோதுமைநொய் - கால் (½) படி, நெய் - ஒரு (1) பலம், பால் - வீசம் (½) படி — இப்பதார்த்தங்களை ஒன்றாய்ச்சோத்துப் பிடியாகும்படி பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பத்து (10) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு அடுப்பின்பேரில்வைத்துக் காய்ச்சி நெய்காயந்தவுடனே மேலே பால் நெய் விட்டுப் பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமைநொயப் பிடியை அதிற்போட்டுப் பொரித்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு

சீனிச்சாக்கரை - நார்பது (40) பலம், நல்ல ஜலம் - முக்கால் (¾) படி — இவ்விரண்டையுங்கொண்டு 127-வது பக்கத்திற் சொல்லியபடி முகிப்பாகுசெய்து அதில்,

குங்கும்பூ - அரைக்கால் (½) ரூ எ — இதைக் கொஞ்சம் பாலிறக்கரைத்துப் பாகில் விடவேண்டியது இப்பாகானது முகி பாகாகுந்

தருணத்தில் மேலே பொரித்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நொய்யை அதிற்கொட்டி, உடனே

ஏலரிசிப்பொடி கால (1) பலம்—இதையும் பாகிற்கொட்டியிருக்கும் நொய்யுடன் போட்டு மதது அல்லது அப்பளருழிவி முதலிய வைகளில் ஏதாவதொன்றைக்கொண்டு கடைந்து ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நொய்யைத்தடவி அதிலிருந்து பாகைக்கொட்டி ஒன்றரைவிரல்களமுள்ளதாய்ப் பரப்பிக் கொஞ்சம் இறுகலானபின் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி நன்றாய் ஆரிப்பின் இதைச்சதுர விலைகளாய் ஒழுத்துப் பின்பு உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும் பாகு தயாரசெய்கையில் அதன் அழகரை யீயடுக்கவேண்டியது அப்படி யெடுக்காதபடித்தில் அப்பாக்கைக்கொண்டு செய்யும் பதாத்தங்களை கறுப்பாயிருக்கும் இதிற கண்டிருக்கும் குங்குமப்பூவைச் சோககாமலும் செய்யலாம் ஆனால் சோத்துச்செய்வதே உத்தமம்,

388. தேங்காய் பாபி.

தேங்காய்-இரண்டு (2) —இதை முற்றலாய்ப்பாத்ததுத் துருவி வாணலி யிற போட்டுப் பக்குவமாய் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தாறு (26) பலம் —இதை இதன் முக்காலள வான ஜலத்தைக்கொண்டு கோதுமைநொய் பரப்பிக்குப் பாகு தயாரசெய்த்துபோற செயது, அதல்

குங்குமப்பூ - அரைக்கால (1/2) ரு எ —இதைக் கொஞ்சம் பாஸிறகரைத் துப் பாகிலவிட்டு நன்றாய்க்கலந்து உடனே வறுத்துவைத்திருக்கும் தேங்காய்துருவிலையும் அதிறபோட்டுக் கிளறிக் கொடுத்தது மறுபடியும்,

சீனிச்சாக்கரை - ஆறு (6) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - கால (1) பலம் —இவ் விரண்டையும் பாகிறபோட்டிருக்கும் தேங்காய்துருவலுடன் போட்டு முந்திய பாபியைப்போற சடைந்துகொடுத்தது ஓர் தாம்பாளத்திற்கு நொய்த்தடவி அதில் இதைக்கொட்டிப் பரப்பி முந்திய பாபியைப்போல விலைகளாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது

இதிற சோந்திருக்கும் தேங்காய்க்குப் பதிலாக அதே அளவான கொப்பரைத்துருவிலையும் சோத்துக்கொள்ளலாம் இதைச் சோத்துச் செய்வதே உத்தமம்

389. காகித பாபி.

கோதுமைமா - கால (1) படி, சீனிச்சாக்கரை - பத்து (10) பலம், நெய் - பத்து (10) பலம் —இம்முன்று பதாத்தங்களுக்கும் ஓர் தாம்பாளத்திறபோட்டு ஒன்றாய்ப்பிசைந்து,

ஏலரிசிப்போடி - கால (1) பலம் — இதையும் தாமபாளத்திலிருக்கும் மாவுடன் போட்டு ஓட்டி ஓட்டிப் பிசைந்து மொத்தையாகவி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு அந்த தட்டத்தை நுயத துடைத்துவிட்டு அதில் ஓர் வெள்ளைக் காகிதத்தைப் போட்டு அந்தக்காகிதத்தின்பேரில் மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையை வைத்து வீரலகனமுள்ளதாய்ப் பலகை போல *தட்டி அதைக் கத்தியினால் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி மேல்நுதாமபாளத்தைமூடி என்கனவென்றிருக்கும் தண்ணீர்மேல் ஷவகவேண்டியது கொஞ்ச நேரத்திற்குப்பின் மூடியிருக்கும் தாமபாளத்தின்பேரில் கொஞ்சம் ஜலத்தைத் தெளிச்சு அது சுருகருவென்று கொதித்தாற் பக்குவமாயிற் றென்று அறிந்து தண்ணீர்விட்டுவிட்டு ஒரு நாழிகைக்குப்பின் அதை விலலைகளால் அடியிட்டுருக்கும் காகிதத்தை யெடுத்து விட்டு பாரியை உபயோகிக்கவேண்டியது

இதற்கு நிறங்கொடுக்க வேண்டுமானால் எட்டுக் குன்றிமணி யெடைக் குங்குமப்பூவை மேற்கண்ட நெய்யிற் கரைத்துப் பின்பு அதில் மா, சாகசரை இவைகளைக்கொட்டிப் பிசையவேண்டியது

390. மாம்பழரசு பாபி.

மாம்பழக்கோவா * - இருபது (20) பலம், பால்சோவா† - பத்து (10) பலம் — இவ்விரண்டையுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

சீனிசாக்கரை - இருபது (20) பலம் — இதை முநகிய பாபிகளுக்குப் பாகு தயாராய்ததுபோற் செய்யது அதில் மேலே தயாராக கிக் கலந்துவைத்திருக்கும் மொத்தையைப்போட்டு,

சீனிசாக்கரை - ஐந்து (5) பலம் — இதையும் பாகிற்போட்டிருக்கும் மொத்தையுடன் போட்டு நன்றாய் மத்திறைகடைந்து இறுக லாககி ஓர் பலகைக்கு நெய்யைத்தடவி அதில் இந்த மொத் தையைப் பலகைபோல அகலமாய்க் தட்டிச் சதுரஞ்சதுர மாய்க் கீறி நன்றாய் ஆறினபின் விலலைகளாய் ஒடித்து வைத் துக்கொள்ளவேண்டியது

இந்த பாபியைச் சிலா பாகுசெய்யாமல் மாம்பழக்கோவா, பால் கோவா இவைகளுடன் சாக்கரையைச் சேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்

* மாம்பழரசுத ஓர் ராயம்பூசின் பாத்திரத்தில் விட்டி அடுப்பின்பேரில் வைத்து அடிக்காந்தம்விருக்கும்படி சுண்டி மொத்தையாகும் வரையில் கீளறிக் கொண்டே சாய்ச்சிவண்டியது இப்படிச்சுண்டிய மொத்தைக்கு மாம்பழக்கோவா வென்றபெயர்

† இன்ன விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியிற் காட்டியிருக்கும் குறிப்பினால் அறிக

துக் காயசசி நனறயக கடைநது மேற்சொலவியபடி விலலைகளாககி
உபயோகித்துக்கொளவதுமுண்டு

391. பால்கோவா (பாலகவா) பாபி.

சீனிச்சர்க்கரை - இருபது (20) பலம் — இதை முநதிய பாபிகளுக்குப்
பரகு தயாராசெயத்துபோற செயது,

பால்கோவா * - பதது (10) பலம் — இதைத் தயாராககியிருக்கும்
பாகிறபோட்டு நனறயக கடைநது

சீனிச்சர்க்கரை - ஐநது (5) பலம், ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால (½)
பலம் — இவவிரண்டையும் பாகியிருக்கும் கோவாவிற
போட்டு மறறொருதடவைக கடைநது, ஓர் பலகைக்குத் கொஞ்
சம் நெய்யைத்தடவி அதனபேரில் கொட்டிப் பரப்பி முந
திய பாபிகளைப்போல விலலைகளாககி வைத்துக்கொள்ளவேண்
டியது.

392. தயிரா பாபி.

கட்டேத்தயிரா† - பதது (10) பலம் — இதை ஓர் ஈயம்பூசின பாத்நிரத்திர
போட்டு, அதனபின

சீனிச்சாககரை - இருபது (20) பலம் — இதையும் பாத்திரத்திலிருக்கும்
தயிருடன்போட்டுக் கடைநது சாககரை கரைந்தபதம் பராத்
துக்கொண்டு அதை அடுப்பின பேரிலவைத்துக் காயசசவேண்
டியது

பால் - மூன்று வீசம் (1½) படி, கோதுமைமா - கால (½) படி — இவவிர
ண்டையும் ஒன்றயசசோத்துக் கரைத்து அடுப்பினபேரி
லிருக்கும் பாகிற கொட்டவேண்டியது

நெய் - ஆறு (6) பலம் — இதையும் அப்பாகி கொட்டி எல்லாவற்றை
யும் நனறயக கிளறிக் கொடுத்துக் கொடுக்கவிடவேண்டியது
அது கொதித்துக் கொஞ்சநேரத்திற்குப்பின் ஒன்றயக்கலநது
இறுகலாகும்பதம்பராதது ஓர் தட்டத்திற்கு நெய்யைத்தடவி
அதில இந்தப் பாகைக்கொட்டிச் சமமாகப் பரப்பி,

ஏலரிசிப்பொடி - கால (½) பலம் — இதைத் தட்டத்திலிருக்கும் பாகின
மேற்றாவி அதை முநதிய பாபிகளை விலலையாககியதுபோல
விலலையாககி உபயோகிக்கவேண்டியது

■ இதன் விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியிற காட்டியிருக்கும் குறிப்பி
ஒலறிக்

† இதன் விவரத்தை 329-வது பக்கத்தின் 323-வது கயாவடைபால் அறிநது
கொள்ளலாம்

இதிற சிலா குங்குமப்பூவைச் சோப்பபூண்டு அப்படிச் சோக குமபக்ஷத்தில் கட்டுத்தயிரையும் சாகக்ரையையும் ஒன்றாய்க் கடை கையில் அதில அரைக்கால் ரூபாயெடைக் குங்குமப்பூவைப் பாஹி கரைத்து விடவேண்டியது

393. ஸாரக பாபி.

தேங்காய்த்துருவீல் - இரண்டரைப் (2½) பலம், பச்சைமிளகாய் - ஒரு (1) பலம், பச்சைக்கோதுமலலி - அரைப் (½) பலம், உப்பு - அரைப் (½) பலம், இஞ்சி-சால் (1) பலம் — இவ்வைந்து பதார்த்தங்களு யும் உரலிற் போட்டு வெண்ணெய்போலரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

கடலைமா-கால (1) படி — இதை ஒரு ராயம்பூசினப் பாக்திரத்திற் போட்டு முக்காரம்படி ஜலத்தைவிட்டுச் சரைத்து அரைத்து வைத் திருக்கும் காரமொத்தையை அத்துடன் போட்டுக் கரைத்துத் தோசைமாவைப்போல இளக்கமாகி,

காயம் - நான்கு (4) கு எ — இதை ஒரு ரூபாயெடை ஜலத்திற் கரை த்து, தோசைமாவைப்போற் சரைத்து வைத்திருக்கும் கட லைமாவிற்கொட்டவேண்டியது பின்பு

எலுமிச்சம்பழம் - நான்கு (4) — இதை ரஸத்தைபும மாவில் பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - மூன்று (3) பலம் — இதை ஒரு ராயம்பூசின பாக்திரத்தில் விட மிககாய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே,

மிளகாய் - அரைக்கால் (½) பலம், கடுகு - சால் (1) பலம் — இவ்விருண்டையும் ஒன்றினினை ஒன்றாய் 24 வது தாளிதமுறைப்படி போட்டுத் தாளிதம் தயார் செய்தவுடனே கரைத்து வைத் திருக்கும் மாவை அற்றுகொட்டிக் கொஞ்சநேரமவரைபிற கிளறிக்கொண்டேயிருந்து இறுகலாய் அதாவது மொத்தை யானபதம் பார்த்துக்கொண்டு ஓர் தட்டத்திற்கு நெய்யைத் தடவி அதில வெந்தமானைச் சொட்டிப் பலகைபோல ஒன்ற ரைவிரல அனமுள்ளதாய் தட்டிச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கீறி நன ருய ஆறியபின் விலகைகளாகி உபயோகிக்கவேண்டியது

394. கொப்பரை பாபி

கோப்பரைத்துருவல் - பதிமூன்று (13) பலம். — கொப்பரையின் மேற் பாகமாகிய கறுப்பை மெல்லியதாய்ச்சிவி எறிந்துவிட்டு மற்ற தைத்துருவி நிரைப்படி நிறுத்துவைத்துக்கொள்ளவேண் டியது.

வயத்த கசகசா - மூன்று (3) பலம், ஏலரிசிப்போடி - கால (½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர கலுவததிற்போட்டு நனரூயிடித்துத் தூளாககி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

பால்கோவா* - மூன்று (3) பலம், சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தொன்பது (29) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஓர ந்யமபூசின தாமபாளத தில ஒன்றாயப்போட்டு அதனுடன் மேலேயிடித்துவைத்திருக்க கும கொப்பரை, கசகசா இவைகளையும் போட்டு நனரூயக கல நது பிசைநது எலுமிச்சாநகாயளவு உருண்டைகளாககி வில்ல வில்லைகளாயத்தட்டி மறறொரு தாமபாளததில வில்லைகளை யெலலாம வைத்து அததாமபாளததைக கனகனவென்றிருக்க ருந தண்ணீனமேல வைத்து மேலொருதாமபாளததைக கவிழ் தது மூடிவைக்கவேண்டியது சற்றுநேரத்திற்குப்பின் கொஞ் சஞ்சஜலத்தை மூடியிருக்கும் தாமபாளததினமேற மெளிகக அது கருகருவென்ற சபத்ததுடன் கொடுக்கண்டால அது பக குவமாயிறென்று அறிநது தண்ணீவிட்டு இப்பாலெடுத்தது உப யோபகித்துக்கொள்ளவேண்டியது

இதைச்சிலா பாகாககி பாபிசெயவதுண்டு அப்படிச செயய வேண்டுமானால் கொப்பரை கசகசா இவைகளையிடித்துத் தூளையும் பால கோவாவையும் ஒன்றாயக்கலநது பிசைநது, சாககரையைமட்டிம் முந திய பாபிகளுக்குப் பாரு தயாரசெயத்துபோற செயது அநதப்பா கிற பிசைநதுவைத்திருக்கும் மொத்தையைப்போட்டுக கடைநது அதை ஓர தாமபாளததிற்கு நெய்தடவி அதிலவிட்டுப் பரப்பி முநதிய பாபிகளைப்போல வில்லைகளாககி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இதற்கு நிறம் கொடுக்கவேண்டுமானால் பாரு தயாராகையில் எட்டு குன்றிமணியெடை குங்குமப்பூவைப் பாவிநாரைத்துப் பாகிற கொட் டவேண்டியது

395. வாதுமை பாபி.

வாதுமைப்பருப்பு - இருபது (20) பலம் — இதைக் கொஞ்சநேரம் வெந நீரில் ஊறவைத்திருந்து சிவநத மேற்றோலைப் போக்கிக் கலு வததிற்போட்டு நனரூயிடித்துப் பஞ்சுபோலாககி வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை - இருபத்தைநது (25) பலம் — இதை முநதிய பாபிகளுக் குப் பாருதயாரசெயத்துபோற பாருசெயது மேலே இடித்து வைத்திருக்கும் வாதுமைப்பருப்பை அதிற்போட்டு நனரூயக கடைநது மறுபடியும்,

* இதன் விவரத்தை 358-வது பக்கத்தின் அடியில் காட்டியிருக்கும் குறிப்பி லுலறிக்.

சீனிச்சாக்கரை-ஐந்து (5) பலம் — இதை இடித்தவாதுமையைப்போட்டபாகிற போட்டு நன்றாய் மறுபடியும் கலந்து பின்பு ஓர் பல்கையில நெய்யைத்தட்டி அதன்பேரில் இதைக்கொட்டி வேண்டிய கனம் பரப்பி,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைக்கால் (½) பலம் — இதைப் பலகையின்பேரிலிருக்கும் பாபியினமேற்றாவிச சதுரஞ்சதுரமாய்க கீறி விலலைகளாகக் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

தேவையானால் இதற்கும் முந்திய பாரிகளுக்குப் போட்டதுபோற் குங்குமப்பூவைப் பூவிற கரைத்துப் பாகாகையில் அதிற் சோத்துக் கொள்ளலாம் இதைப்போலவே முந்திரிப்பருப்பைக் கொண்டும் பாபி செய்யவேண்டியது

396. மைஞா பாகு.

சீனிச்சாக்கரை - ஒரு (1) வீசை, நல்ல ஜலம் - கால் (1) படி — இவ்விரண்டையுஞ் சோத்து 127-வது பக்கத்திற் சொல்லிய இரண்டாவது பாகின்படி முதிப்பாகாகி வைத்துக்கொண்டு,

நெய் - அரை (½) வீசை, கடலைமா - அரைப் (½) படி — இவைகளில் நெய்யை ஓர் பெரியதும் வாய்கன்றதும் கனமுமான வாணியிலவிட்டுக் காய்ச்சி அது நன்றாய் உறுகியபின் கடலைமாவையும் அதிற்போட்டுக் கரைத்துக் காய்ச்சிக்கொண்டேவந்து வாணியிலிருக்கும் மாவானது கொஞ்சஞ்சிவந்து வறுபட்ட வாசனையுடன் கைக்கு மணற்போல ஆனதைப்பார்த்து அந்தநுணத்திற் சித்தப்படுத்திவைத்திருக்கும் சாக்கரைப்பாகை அதற்கொட்டி நன்றாய்க் கலந்துகொடுத்து இரண்டு நிமிஷத்திற்குப்பின் நெய்யைத்தட்டின தாலத்தைப்போலுற்ற ஒரு தாம்பாளத்திற்கொட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்வாறு கொட்டியபின் அப்பாகிலுள்ள நெய்யானது பாகு ஆற ஆற மிதந்துவருமாகையால் அச்சமயத்தில் அந்த நெய்யை மெதுவாய்வுடித்து எடுத்து விடவேண்டியது

தேவையானால் இதில் ஒரு ஜாதிககாயையும் கால் (1) ரு எ ஏல ரிசியையும் பொடிசெய்து பாகைத் தாம்பாளத்திற் கொட்டுவதற்குமுன் அதிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துத் தாம்பாளத்திற் கொட்டவேண்டியது அப்பாகானது நன்றாய் ஆறியபின் அதைச் சதுரஞ்சதுரமாய்க் கத்தியாறகீறி சற்றேறக்குறைய ஒன்றரை (1½) அங்குலம் சதுரமுள்ள துண்டுகளாகி உபயோகிக்கவேண்டியது

பலவகைக் கோதுமைநொய்ப (ரவை)

பக்ஷணங்கள்

இப்பக்ஷணங்களின் உபயோகமும் முந்திய போளி, லாடு, ஜிலேபி முதலியவைகளின் உபயோகத்தைப்போலவேதான் இப்பக்ஷணங்களைச் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் கோதுமைநொய்யானது எப்பொழுதும் நல்லதாகவே அதாவது பிசினபோன்றதாயிருக்கவேண்டும் இவைகள் பால், சாககரை யிவைகளையே அதுபானமாகக் கொண்டு புசிக்கப்படும்

397. குளோரி.

ரவை (கோதுமைநொய) - அரைப (½) படி, அரிசிமா - இரண்டரைப (2½) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றையசேர்த்துக் கொஞ்சம் ஜலத்தைவிட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து காலமணிநேரம் வரையில அப்படியே ஊழவைத்திருந்து பின்பு அதை அம்மியில வைத்து அடிக்கடி ஜலத்தைதட்டவிகொண்டு பஞ்சுபோல இடித்துப் பதமாகிப் பின்பு கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தட்டிக்கொண்டு அதை நார்பது (40) சம் வருணடைகளாகக் கி அவ்வுருண்டைக்கோ கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைத் தட்டின வாழையிலையில் வைத்து ஓர் ராததுணியால் மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு

சீனிச்சாககரை - எட்டு (8) பலம், குங்குமம் போன்ற அரிசிமா - எட்டு (8) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒன்றையசேர்த்து அம்மியிற் போட்டரைத்து எடுத்துக்கித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்துக் கொஞ்சம் கிண்ணம்போலாகக் கி அரைத்துவைத்திருக்கும் மாசலந்த சாககரையிற் காலேயரைக்கால (½) பலம் அளவைக் கிண்ணத்திற்போட்டு அதை மடிக்க வேண்டியது இவ்வாறு மடித்தபின் அது கொழுக்கட்டையைப்போல நீழவாட்டமாய இருக்குமாகையால் அதனவளைவு போன்ற ஓரத்தைச் சுருக்குப்பையைச் சுருக்குவது போல சுருக்கி அச்சுருக்கை நன்றாயப்பொருந்நுமபடி விரல்களால் அழுத்திப் பின்பு உருண்டைகளாகக் கி ஓர் அப்பளப்பலகையின் மேற் கொஞ்சங் குங்குமம்போன்ற அரிசிமாவைத் தூவித் துடைத்து உருட்டிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டையை அதில் வைத்து அதன்மேலும் கொஞ்சம் அரிசிமாவைத் தூவி ஓர் அப்பளக்குழுவியிலை மெதுவாயும் சமமாயும் ஓட்டிக்கொண்டே அப்பளத்தை யிடுவதுபோல எட்டு அங்குலம் விசால் முள்ள அப்பளமாக இடவேண்டியது

நேய் - முககால (1) வீசை — இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி நெய்க்காய்நதவுடனே மேலே தயாராகிவைத்திருக்க கும அப்பளத்தைப் போட்டு உடனே அதே காய்நதநெய்யை ஓர் கரண்டியால் எடுத்துப் பொரிப்பதும் அப்பளத்தின் மேற்கொட்ட அதை உப்பும் அச்சமயத்தில் மறறொருகையில் கம்பிபோன்ற ஓர் நீண்டகுச்சியை வைத்துக்கொண்டு உப்பின் குளோரியைப் புரட்டிக்கொடுத்து மறறொரு தடவை காய்நத நெய்யைக் கரண்டியால் எடுத்துவிட அது உப்பும் மறுபடியும் புரட்டி புரன்போலவே காய்நத நெய்யை அதன்பேரில் விடவேண்டியது இப்படியே அககுளோரியானது வட்டத் தலைக்கண்ணையப்போல ஆகும் வரைபிற புரட்டிக்கொண்டும் காய்நதநெய்யை விட்டுக்கொண்டுமிருந்து அது நன்றாய் உப்பியபின் வாணலியை விட்டு இப்பால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இவ்விதமாகவே அநத நீதி உருண்டைகளை யும் செய்யவேண்டியது

398. பதா பேணி.

கோதுமைநெய் - அரைப் (1) படி — இதைக் கொஞ்சம் பால் அல்லது ஜலத்தை விட்டு இறுகலாயப்பிசைந்து காலமணிநேரம் வரையில் ஊறவைத்திருந்து பின்பு ஓர் அம்மியின்பேரில் வைத்து இடித்துப் பதமாகி வைத்துக்கொண்டு பின்பு,

இறுகலானநேய் * - ஒரு (1) பலம், குங்குமம் போன்ற அரிசிமா - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு சயம்பூசின் காமபாளத்திற் போட்டுத் தேயத்து வெண்ணெய்போலாகி அதை இடித்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநெய் மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கொண்டு மறறொருத்தவை முன்போலீடித்துப் பஞ்சுபோற் பதப்படுத்தி அதை ஆறு (6) சம் வருண்டைகளாய் உருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு உருட்டி வைத்திருக்கும் ரவை உருண்டைகளில் மூன்று உருண்டைகளை எடுத்து ஆவிலை கனமுள்ளதாய்ந்தனித்தனி அப்பளமாகி அவ்வொவ்வொரு அப்பளத்தின் மேற்பாகத்தில் மூன்றரைப் (3½) பலம் விழுக்காடு இறுகலான நெய்யைத்தடவி அப்படி நெய்தடவின மூன்று அப்பளங்களையும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து அதைப் பாயைச்சுருட்டுவதுபோற் சுருட்டி ஓர் வாழையிலைக் குச்சுகொஞ்சம் நெய்யைத்தடவி இச்சுருளைவைத்து அதை ஓர் சரத்துணியைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது. இவ்வித

* இது ராஜ்யமில்லாமல் வெண்மையையும் பெருகுபோல பிசுளுண்டாயும் இருக்கவேண்டுமென்று அறிக.

மாகவே மறந மீதி மூன்று உருண்டைகளையும் செயது சுரு வாகுகி முருதிய சுருநுடன் ஒன்றோடொன்று படாமல் வைத்து அரைமணிநேரம் ஊதும்படி அப்படியே வைத்திருந்து பின்பு அவ்விரண்டு சுருள்களில் ஒவ்வொன்றின் இரண்டு துளிகளையும் பிடித்துக்கொண்டு நான்கு அங்குலம் அதிகமாய நீளும் படி மெதுவாய் இழுத்து நீட்டி ஒவ்வொரு சுருளையும் ஐந்து சமமான துண்டுகளாய்க் கத்தியினால் அறுத்து நெய்தடவின் வாழைநிலையின்மேல் வைத்து மேலொரு ஊழையிலேயால் மூடிவைக்கவேண்டியது

நெய் - காலேயரைக்கால் (½) வீசை — இதை ஒரு வாணவியிலவிட்டுக் காய்ச்சி நெய்காய்நத உடனே அறுத்து வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒன்றை எடுத்து அறுபட்டிருக்கும் இரண்டு ஓரங்க ளையும் கோடாரியின் கூப்போல் ஆகுமாடி விரலால் அழுத்திக் கொண்டு அதை அப்பளப்பலசையின்மேல் வைத்து மெதுவாய் உருட்டி இரண்டு ஆலில் கனமுள்ளதாய் வட்டமாகக் கி அதைக் காய்நதநெய்யிற்போட்டு உடனே அக்காய்நத நெய்யையே ஒரு கரண்டியாலெடுத்திப் பொரிபடம் அப்பளத்தின்மேல் விட்டால் அது கொஞ்சம் உப்பும் உடனே அதைப் புரட்டி மறு படியும் கொஞ்சம் காய்நதநெய்யை அதன்பேரில் விடவேண்டியது இவ்விதமாகவே இரண்டு மூன்று தடவைத் திருப்பிக் கொடுத்துக்கொண்டிருந்து அது உப்பி அதாவது சுமார் வெள்ளும சததம் பூரணமாய் நின்றவுடனே வாண வியைவிட்டு இப்பாலெடுத்தது வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் உருண்டைகளையும் பேணியாகக்கி காய்நதநெய்யிற்பொரித்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

இப்பேணிபைச் செய்கையிற் சுருள்களை அறுத்தபின் அவ்வுருண்டைக்ளை அப்பளமாக்குவதற்கு அப்பளக் குழவியினால் உருட்டுவதற்குப் பதிலாகக் கையால் தட்டி அப்பளமாக்குவதுமுண்டு

399. பதா ஸோமாசி.

இச்சோமாதியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குவேண்டிய காலா வைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப்பின்வருமாறு செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

வறுகட்டை - அரைப் (½) படி, வறுத்த கசக்கா - கால் (½) படி — இவ்விரண்டையும் ஒன்றையச்சோத்துச் சன்னமாய்ப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொண்டு,

ஏலரிசிப்பொடி - அரைப் (½) பலம், கோப்பரைத்துருவல் - ஐந்து (5) பலம், சீனிச்சாக்கரை - ரூபபது (30) பலம் — இம்மூன்றையும்

பொடிசெய்துவைத்திருக்கும் கடலை, கசகசாவுடன் சேர்த்து மறநெருத்தவை அரைத்துப் பொடிசெய்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இதற்குச் சோமாசி கஜா வெண்து பெயர்.

கோதுமை நெய் - அரைப (½) படி, இருகலான நெய் - ஒரு (1) பலம் — இவ்விரண்டையும் ஒரு ஈயம்பூசின பாதகிரத்திற் போட்டுக் கொஞ்சம் ஜலம் அல்லது பால்விட்டு இறுகலாய்ப் பிசைந்து காலமணிகேரமவரையில் அப்படியே ஊறவைக்கவேண்டியது.

நெய் - அரைசரஸ் (½) பலம், உப்பு - கால் (¼) ரூ எ — இவ்விரண்டையும் ஒரு அம்மிநில வைத்தரைத்து வெண்ணையோலாகக் கி அதில் மேலே பிசைந்துவைத்திருக்கும் கோதுமை நெய் மொத்தத்தைப் புரட்டிச் செண்பை இடித்துப் பஞ்சுபோல பதமாகக் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

இறுகலான நெய்* - ஒரு (½) பலம், குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - ஐந்து (5) பலம் — இவைகளை ஒராய்ப்பூசின தாட்பாளத்தில் போட்டுச் சுப்பாசுநீர் தேய்த்துப் பிசைப்போலாகக் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இதற்கு ஸாட்டியேன்று பெயர். பின்பு இடித்து வைத்திருக்கும் கோதுமைநெய் மொத்தத்தைப் பன்னிரண்டு சம்பாக்கநாசரி ஓர் இலாற்ற கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவி அதில்வைத்து மூடி வைக்கவேண்டியது.

நெய் - அரை (½) வீசை — இதை ஓர் வாணலியிலிட்டு அடுப்பில் வைத்துக்காய்ச்சி நெய் காய்ந்தவுடனே, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் சுவை உருண்டைகளில் இரண்டை இப்பாலெடுத்த கொண்டு எருக்கிலே கனமுள்ளதாய் ஒவ்வொன்றையும் அப்பளமாகக் கி அவைகளில் ஒரு அப்பளத்தின்மேலே மேலே சித்தப் பதித்துவைத்திருக்கும் ஸாட்டியிற் கொஞ்சம் எடுத்துப் புளியிலே கனமுள்ளதாபத்தவி அதன்மேலே மறநெரு அப்பளத்தை வைத்துச் சுருளபோல் சுருட்டி அதை நான்கு துண்டுகளாகக் கி அதன் துண்டுகளையும் பேணி உருண்டைகளின் துண்டுகளையோல கூராகக் கி அதில் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு ஆளிலே கனமுள்ள பேணி அப்பளமாக இட்டு அவையாளத்தின் மத்தியில் மேலே தயர்ராகக் கி வைத்திருக்கும் கஜாவில் இரண்டரைப் (2½) பலம் நியையாவு வைத்து அதன் ஓரத்தை சரத்துணியால் துடைத்து சரமாகக் கி மடித்துக் கட்டைவீரலினால் அழுத்தி அதன் வளைவுபோன்ற ஓரத்தை ஓர் சோமாசிச்சக்கரத்தால் † நெல்லளவு அறுத்துப் பின்பு காய்ந்திருக்கும் நெய்யிற்போட்டு உடனே அந்தக் காய்ந்த நெய்யையே ஓர் கண்ணடியால் எடுத்து

* இசை விவரத்தை 379-வது பக்கத்தின் அடியிற்காட்டிற்கும் குறிப்பினால்

அளிக

† 66-வது பக்கத்தில் 60 இந்த லக்கத்தையுடைய வடிவைப்பாரச்ச

வேகும் சோமாசியினமேலவிட அது உபபும அததருணத்தி லதைப் புரட்டி முனபோலவே காயநதநெய்யை அதனபேரில விட்டு அது நன்றாய் உபபுமவரையில் அபபடியே திருப்பித் திருப்பிக்கொடுத்துக்கொண்டிருந்து பின்பு வாணலியைவிட்டு இப்பாலெடுக்கவேண்டியது இவ்விதமாகவே மீதியிருக்கும் உருணடைகளையும் செய்யவேண்டியது

400. காஜா மண்டிகை.

இப்பகூணத்தைச் செய்யத் தொடங்குமுன் இதற்கு வேண்டிய காஜாவைச் செய்து வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகையால் அதைப் பின்வருமாறு செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

சீனிச்சாக்கரை ■ - அரை (½) வீசை, கோதுமைமா - இரண்டரைப் (2½) பலம், வெள்ளை ஏலரிசிப்பொடி - ஒரு (1) ரூ எ - கசகா - இரண்டு (2) பலம், குங்குமப்பூ - கால (1) ரூ எ - இவற்றுள் குங்குமப்பூவை ஒருகரண்டிமுட்டையளவு நெய்யிற் சேர்த்து நன்றாய் தேய்த்துக்கரைத்து சாக்கரையுடன் நன்றாய்க்கலந்து அச்சாக்கரையுடன் மறறவஸ்துசகளையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்து ஓரகளிம்பேராத தாம்பாளத்திற் சொட்டி அலவாரனை வெண்ணை மொத்தையைப்போல இறுகலாயிருப்பதாய் போதுமான இறுகலான நெய்யை விட்டு நன்றாய்ப்பச்சரி உளவளையாற தேய்த்து வெண்ணை போலுருட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதற்கே மண்டிகை காஜா வென்று பெயர்

கோதுமைநெய் - அரைப் (½) படி, கோதுமைமா - இரண்டரைப் (2½) பலம், பொடிசேயத் உப்பு - கால (1) ரூ எ - இவைகளில் சுவை மா இவைகளை இறுகலாய் அதாவது அப்பளமாவைவிட சற்று இளக்கமாயிருப்பதற்குப் போதுமான ஜலத்தில் இதற்கண்ட உப்பைக்கறைத்து அவ்வுப்பு, ஜலத்தில் சுவையையும் மாவையும் சேர்த்துக்கலந்து நன்றாய்ப்பிசைந்து ஒருமணிநேரமவரையில் ஊரவைத்திருந்து பின்பு கொஞ்சம் ஜலத்தைத்தெளித்துக் கொண்டு போளிகளினமாவைப்போல அதினை இளக்கமாகும் படி நன்றாய் பிடித்துக்கொண்டு உடனே,

குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - இரண்டு (2) பலம், நல்லெண்ணெய் - இரண்டரைப் (2½) பலம் - இவ்விருண்டையும் ஓர களிம்பேராத

■ இச்சாக்கரையானது நாட்டுப்புராவென்ற பெயரை உடையதாய் அதாவது மணல்போலல்லாமற் பிடிபடியாய்ப் பிடித்துவைக்கக்கூடியதாய் இருப்பதான கட்டி கட்டியாயிலல்லாமற் சலித்தும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

† இம்மாவைச்சோப்பது மண்டிகையானது செய்துவைந்து ஆழியின் வெடித் தப்போகாமலிருப்பதற்கேயாம்.

தாமபாளத்திற போட்டு அதன பேரில் உள்ளவகையைவைத்து சுற்றிச்சுற்றித் தேய்த்து னரைபோலாககி அதைப் பிசைந்து வைத்திருக்கும் ரவைமொத்தையில் இடைக்கிடைத் தடவிக கொண்டு மற்றும் சிலத்தவைகளில் மாதத்திது உடனே,

நல்லெண்ணெய - ஒரு (1) பலம் —இதை ஓர் தாமபாளத்தில் விட்டு அதினமேல் மாத்தித்து வைத்திருக்கும் ரவைமொத்தையை வைத்து அதனமேல் ஒரு ஈரத்துணியை மூடிவைக்கவேண்டியது பின்பு,

குங்குமம்போன்ற அரிசிமா - ஒரு (1) படி —இதை ஓர் தாமபாளத்திற போட்டு வைத்துக்கொண்டு ஓர் சமக்கரை அல்லது பெரியபல கையினமேல் நன்றாய்பிழிந்த ஈரத்துணியைப்பரப்பி அததுணியினமேல் தாமபாளத்திலிருக்கும் மாவிறபாகியைத் துணி தெரியாமலிருக்கும்படி மெலிகாயப்பரப்பி, தாமபாளத்தில் ஈரத்துணியால் மூடிவைத்திருக்கும் ரவைமொத்தையினமேல் கையைவைத்துக் கொஞ்சத்தைப் பிடித்து விரல்களைக் குழல்போலாககி யழுகத் தையின மேற்பக்கத்தின வழியாய் (நாயக்குடைபோல) பிதுங்கிவரும் மாலை அரிசிமாப் பரப்பியிருக்கும் ஈரத்துணியினமேல் வைத்துக்கொண்டியது இவ்வாறு தாமபாளத்திலிருக்கும் ரவைமொத்தையை இருபது (20) சம்பாக்கங்களாய்ப் பிதுகந் எடுத்தது மேற்படி ஈரத்துணியினமேல் வைத்து அவ்வுருண்டைகளின பேரிலும் கொஞ்சம் அரிசிமாவைமூடி அதையும் ஒரு ஈரத்துணியைக்கொண்டு மூடிவைக்கவேண்டியது இவ்வாறிருக்கையில்,

ஒருசிறிய மண்பாணை.—இதன வெளிப்புறத்து அடிப்பாசமானது கோழி முட்டைபோற் கூராமல்லாமற் விலவிலவாறிருக்கிறதாய்ப் பார்த்து அப்பாணையின மேற்புறத்து மூன்றிலொருபாகத்தை விரிந்துபோகாமலுடைத்து அதாவது ஒரு குண்டானைப் போலாககி அதை அடுப்பினபேரில் சலிழத்து அவ்வுடுப்பின எரிச்சல் அப்பாணையின மேற்புறத்தில் படாமலிருக்கும்படி அடுப்பின வெளிப்புறச்சுவரின் த்றையும் பாணையின மேற்புறமும் பொருந்திச் சமமாயிருக்கும்படி மண்பாணைசைந்து தடவிக கோழிக்கூட்டைப்போற் செய்து பாணையின விலவான மேற்புறத்தில் (சுவற்றிறஞ்சு சுண்ணாம்பைப்பூசுவது போல) செம்மண்ணைத்தடவி கூடுபோன்ற அடுப்பில் மிதமாய் எரிச்சலிட்டு அது காயநதவுடனே, மேலே உருட்டிவைத்திருக்கும் மணடிகைக்காஜாவைப் பித்து சம் உருண்டைகளாககி வைத்துக்கொண்டு, ஈரத்துணியால் மூடிவைத்திருக்கும் ரவை உருண்டையில் ஒன்றையெடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்துக்

கொண்டு சமஸ்து அழுத்தி அதன்மேல் காராமுதத்தைவிடலான
 வைத்து அதின்மேல் மறநெரு ரவை உருண்டையவை
 தது இரண்டு ரவை உருண்டைகளினேரங்களை உள்ளிருக்கும்
 காராவை மரைக்குமபடியாய் நன்றாய்ப் பொருத்தி அதை
 அரிசிமாலைத்தடவின ஓர் பெரிய அப்பாரப்பலகையின்மேல்
 வைத்து அதன்மேலுங் கொஞ்சம் அரிசிமாலைதறுவிப் பெரிய
 அதாவது சற்றேறக்குறைய ஒருமுழ விசாலத்துடைய அப்
 பளமாசசெய்து * அடுப்பின்பேரிளிருக்கு, பாணையினமேல்
 போற்றிவிடவேண்டியது சமஸ்துநேரத்திற் குப்பின அம்மணடி
 கையானது சமஸ்து உப்புஞ்சமயத்தில் அம்மணடிகையை
 இரண்டிகைகளால் எடுத்துத் திருப்பிப்போடவேண்டியது
 பின்னுஞ் சமஸ்துநேரத்திற்கப்பிரம் அதுவுங்கொஞ்சம் சுட்ட
 ின மணடிகையையெடுத்து ஓரங்களைச் சுறுக்குப்பையைப்
 போற் சுறுசுசி அல்லது தலைகாணையோலம் மடித்து வைத்
 துகொள்ளவேண்டியது இதைப்போலவே மீதிமாலையும்
 செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது

401 அரிசிமாச் சேமிகை அல்லது சந்திகை.

நல்ல அரிசி-ஒரு (1) படி — அரிசியைச் செம்மையாய்க் களைந்து நிழற்
 லுலாத்திச சன்னமாய் மாவாகநி 313-வது தேங்காய்ப்பூரண
 கொழுக்கட்டைக்கு அரிசிமாலை வேகவைத்துப் பத்தகையது
 போல பத்தனாகி அகைக்கிசசிக்காயளவு உருண்டைகளாகநி
 வைத்துக்கொண்டு அவ்வுருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும்
 63-வது பக்கத்தில் 44 இந்தலகத்தையுடைய சந்திகையுரவிற்
 போட்டு அதின் பன்னாம் உலகையை வைத்து ஒருவா
 அழுத்த மறநெருவா ஒரு இட்டிலித்தட்டில் வாழை மீலைத்
 துண்டை வைத்து அவ்வுரவின அடியில் கையை சுற்றிச்சுற்றி
 (ஆர்தி எடுப்பதுபோல) எந்தி எடுத்து அதைக் கொழுக்கட்
 டைகளிப்போல இட்டிலிப்பாத்திரத்தில் வைத்தின ஆவியால்
 வேகவைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது

இதின்மாவை வேகவைத்துக் கின்றுகையில் கால் (4) பலம் உப
 பையுங் கொதிக்குஞ்சலத்திற் போடவேண்டியது இச்சந்திகையைப்
 பிழிந்து இட்டிலிப்பைப்போல வேகவைப்பதற்குப் பதிலாய் முதலில்
 வேகவைத்துக் கின்றிய மாவை உருண்டைகளாகநி இரண்டு அல்லது
 மூன்றுபடி ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து அதில் இவ்வுருண்டைகளை

* இம்மணடிஸையைச் செய்வதில் நேரங்கவாசன சற்றேறக்குறைய அரைமுழ
 விசாலமுள்ள அப்பளமாக அப்பளப்பலகையிலிட்டுப் பின்பு அதை எடுத்துக் கைக்குக்
 கையாக மாற்றிக்கொண்டு கோதும தேவையான அளவு விசாலப்படுத்திப்பாணை
 யின்பேரில் போடுவதுண்டு பழக்கமற்றவர்களுக்கு அப்படிச்செய்வது கடினம்.

போட்டு வேகவைத்தெடுத்து அவவுருண்டையைச் சந்திகைபுரவிற போட்டு மேறசொல்லியபடி பறிந்து பின்னும் இட்டி சீபாதிரத்தில் வைத்து வேகவைக்காமலே எடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

402. சேமிகைப் பேணி

கோதுமை நெய் - அரைப் (½) படி — இலக்க கொஞ்சம் ஜலத்தை விட்டு இறுகலாயப் பிசைந்து ஒரு மணிநேரம் வரையில் ஊற வைத்திருந்து,

நல்ல ஜலம் - அரைக்கஜல (½) படி, உப்பு அரைக்கஜல (½) பலம் — இவ்விருண்டையும் கரைத்துப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு மேலே பிசைந்து வைத்திருக்கும் கோதுமை நெய்யை ஓர் அம்மியில் வைத்து பக்கத்தில் வைத்திருக்குஞ் சலத்தைத் தடவிக்கொண்டு புரட்டிப் புரட்டிக் கொடுத்துக் குழுவியால் மெதுவாய் இரத்தாக * கொண்டே படகிப்போல் மிருதுவாய்ப் பதப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டு அந்த மொத்தையை இருபது (20) சம உருண்டைகளாகக் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது பின்பு,

இறுகலான நெய் எட்டு (8) பலம், குங்குமம்போன்ற அரிசிமா கால (½) பலம் — இவ்விருண்டையும் ஓர் கரிம்போராத தாம்பாளத்திற் போட்டு உளவாகுகயாற சுற்றிச்சுற்றித்தேயத்து வெண்ணெய் போலாகக் மேலே உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளில் ஒவ்வொன்றையும் சற்றேறக்குறைய சாண நீளமுள்ள கம்பிகளாய்நீட்டி அவ்வொவ்வொரு கம்பியிலும் தேயத்து வைத்திருக்கும் நெய்யைத் தடவி அதே தாம்பாளத்தில் ஒன்றோடொன்றுபடாமல் வைத்துக்கொண்டு ஓர்பெரிய வாழை இலை யிற் கொஞ்சம் நெய்யை நன்றாய்த்தடவிப் பின்பு மேறசொல்லிய கம்பிகளில் ஒவ்வொன்றையும் கைக்குக் கொஞ்சம் நெய்யைத் தடவிச்சொண்டு மெதுவாய் உருவி சற்றேறக்குறைய முழநீளமுள்ள கம்பிகளாய் நீட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது மறுபடியும் முதலில் நீட்டிய கம்பியை பின்னும் மொரு தடவை உருவி முன்போல் நீட்டி அதன்பின் இரண்டுமுதல இருபது வரையிலுள்ள ஒவ்வொருகம்பியையும் ஒன்றின்பின் ஒன்றாய் மூன்று நான்கு தடவைகளிற் உவ்ரு கம்பிப்போல் நீட்டி அவைகளில் ஒவ்வொன்றும் சற்றேறக்குறைய ஐந்து அல்லது ஆறுமுழ நீளமுள்ள கயாபோன்ற கம்பிகளாகக்கி குவியல் குவியலாய் இலையில்வைத்துக்கொண்டு பின்பு அக் குவியலின் ஒவ்வொன்றையும் இடதுகையின் நான்கு விரல்

* இதன்வழி இடக்கையிற் குவியலானது மொத்தையைக் கட்டி அம்மியிற் படாமலிருக்கவேண்டியது.

களிலும் துஸைசுற்றுவதுபோல தளாச்சியாய்ச சுற்றி அதின் ஓவ்வொரு இனையும் ஒன்றோடொன்று படாமலிருக்கும்படி அவவின்களை ஒதுக்கி ஒதுக்கி அதில் தட்டத்திலிருக்கும் நெய்யைத் தட்டி அச்சுருளை எடுத்து அதின் உட்பக்கத்து இரண்டு துனிகளிலும் இரண்டு கைகளின் இரண்டு விறல்களைக்கொடுத்துக் கொஞ்சம்நீட்டித் தாமபாளத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது இப்படியே நீதியிருக்கும் ரவைகமபிக குவியலை கையிற் சுற்றி ஓவ்வொரு இனையும் ஒன்றோடொன்று படாமலிருக்கும்படி நெய்யைத் தட்டித் தட்டத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது பின்பு அவ்வொவ்வொரு சுருளின் நடுவிலும் கொஞ்சங் கொஞ்சம் நெய்யைவிட்டு அதை ஓர் நெய்தட்டின் வரையிலேயால் மூடி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது

நெய் - பன்னிரண்டு (12) பலம் — இதை ஓர் வாணலியிலவிட்டுக் காயநத பின்* மேலே பாயாக்கிவைத்திருக்கும் ரவைகமபிச்சுருளைக் காயநத நெய்யிற்போட்டு உடனே 53-வது பக்கத்தில் 19 இந்த லக்கத்தைபுடைய வடிவப்போன்ற இரண்டு வறுக்குந் துடைப்பங்களை இரண்டு கைகளிலும் கொண்டு வாணலியிலிருக்கும் ரவைகமபிச்சுருளானது வாணலியில் எல்லாப்பக்கங்களிலும் பரவச்செய்ய வேண்டியது அப்படிச்செய்கையில் ரவைகமபிகள் மயிரிழைபோற் சன்னமாவதுமல்லாமல் கொஞ்சஞ் சிவக்கும்படி வெந்நுயிருக்க வேண்டியது இவ்விதமாகவே நீதி ரவைகமபிக் குவியலையையும் பேணியாகச் செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது

*மேய்சொல்லிய துடைப்பத்தின் ஓவ்வொரு ஈர்க்கும் கடையா பிராமற் கூராயிருக்கவேண்டியது

பலவகைப் பக்ஷணங்கள்

முற்றிற்று

■ நெய்யானது அப்பளம் முதலியவைகளைப் பொரிப்பதற்கு இருப்பதைப்போல அதிநீனக் காய்ச்சல்லல்லாமற் சற்றுக் காய்ச்சற் குறைவா யிருக்கவேண்டும்.

403. பரிமாறும் முறை.

சாதாரணமாய் நகத்து நீர்திருத்தமுடைய மத்ததாராகிய இநதுக கஞ்சுகுறிய ஸ்வவொரு லெளகிக, வைதிகக் கடமைகளைச் செய்வதற் குச் சிறசில நியமங்களை ஏற்பட்டிருக்கின்றன அக்கடமைகளிலொன்றாகிய நமது ஆசாரத்திற்குரிய போஜனபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்தலைப்பற்றிய நியமங்கள் முன்னதாகக் கூறப்பட்டிருக்கின்றன ஆனால் அவ்வாறு முறைப்படுத்தியத பதார்த்தங்களை உண்பவர்களுக்குப் பரிமாறுவதைப்பற்றியும் சில நியமங்கள் இருக்கப்பட்டிருக்கின்றன அவைகள் கூறுவது அவசியமாயிருக்கின்றது இப்பரிமாறுவதைப்பற்றிய நியமங்களை ஆங்கிலேயருக்குள்ளும் விசேஷமாகக் கவனிக்கப்பட்டு (Dinner-table arrangement) முன்னாடேயில் அரேஞ்சுமெண்டெனலும் பரிமாறும் முறையில் தோந்தவர்களுக்குத் தகுந்த வெகுமதிகளையும் காக்கி சபையில் கொடுத்துவருகிறார்கள் ஆகையால் நமது ஆசாரத்திற்குரிய போஜனபதார்த்தங்களைப் பாகஞ்செய்வவர்கள் அதைப் பரிமாறும் நியமங்களைப் பற்றியும் அறிந்திருப்பது அவசியமாதலால் அதைப் பின்வருமாறு என்று அறியவேண்டியது

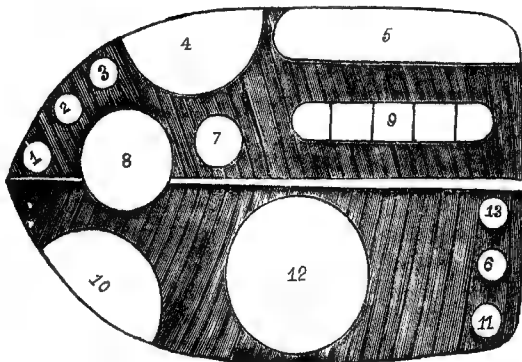
உண்பதற்கு உபயோகிக்கும் பாத்திரமானது நிரமலமாயும் விசாலமாயும் இருக்கவேண்டும் அப்பாத்திரங்களை வெள்ளி, சுத்தவெண்கலம் இவ்வுலோகங்களிற் செய்யப்பட்டவா யிருக்கவேண்டும் ஆனால் எல்லாத் தேசங்களிலும் இப்பாத்திரங்களுக்குப் பதிலாய் வாழையிலையை உபயோகிப்பது வெகு சாதாரணமாயிருப்பதுமன்றி ஆசாரத்தையும் ஒத்திருக்கின்றது இதில் அன்றனந்தற்கு வாழையிலையை வாங்கச் சந்தியற்றவா டாய் வாழை அதிர் விளையிலாத தேசங்களிலுள்ளவர்களும் தமதம் நிலைமக்கு ஒத்தபடி ஆல், பலா, மந்தாரம் முதலிய இலைகளைத் தைத்து, வெள்ளி வெண்கலம் இவ்வுலோகங்களால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களை உபயோகித்தும் வருகிறார்கள் அவ்வாறு உலோகத்திற்கு செய்யும் போஷணபதார்த்தங்களைத் தாலமென்று பெயர் இதாலமானது பம்பாய் இராஜதானியில் பெருமபாலும் உபயோகப்படுகின்றது ஆனால் நமது இராஜதானியில் வாழை அதிசமாகையால் இதுவே தாலத்திற்குப் பதிலாய்ப் பெருமபாலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது ஆசாரத்திற்கேற்ப வாழையிலையி லுண்ணுதலில் அவ்விளையின் துனி உண்பவரின் இடதுபக்கமாயும் அடிவலது பக்கமாய் மிருக்குமபடி போடவேண்டும் ஆனால் கஞ்சம், கிருஷ்ண, நேராவரி முதலிய தெலுங்கு நாட்டாரும் கோலாபூர், ஸோலாபூர், புனே, பாம்பாய் முதலிய மஹாராஷ்டிர தேசத்தாரும் இவ்விளையின் துனி மேலும் அடி கீழும் அதாவது இல் உண்பவர்களுக்கெதிரில் உரத்தமுகமாய் இருக்குமபடி போடுகிறார்கள் இந்நாட்டிற்குப்போகும் வழக்கமே வெகு உத்தமமானது. இவ்விளையைப் போடுவதற்குமுன்

அதைப்போடும் தரையிற கொஞ்சம் ஜலத்தைதகெளித்து ஒருசாண சதுரமாகத் துடைத்து அதன்மேல் இலையைப் போடவேண்டும் இப்படிச் செய்வதற்கு ஸ்தலசுத்தியென்றுபெயர் இவ்வாறு செய்து இலையைப் போட்டபின் கொஞ்சம் ஜலத்தை அதன்மேற்றெளித்துத் துடைத்து ஒருசொட்டு நெய்யைவிட்டுப் பின்பு பின்வருமாறு போஜன பதார்த்தங்களைப் பரிமாறவேண்டும் இப்படி நெய்யை விடுவதற்குப் பாத்திராபிகாரமென்று பெயர்

பரிமாறும் முறையைக்காட்டும் வாய்மயிலை

நமது இநதுக்களின் வழக்கத்தின்படி இலையிற பதார்த்தங்களைப் பரிமாறுதலானது எப்பொழுதும் ஒரேவிதமானாஸிலாமத பாகபங்குகளுக்குரிய விசேஷத்தினைக்கொடுக்கு ஒத்தபடி பேதப்படுகின்றது அதெப்படியென்றால் —

தினசரியும், சுபதினங்களிலும் பரிமாறும் முறை



- 1 பொடிசெய்த உபபையும், *
- 2 தொகையால் (சடணி) ககோபும்,
- 3 ஊறுகாய்களையும்,
- 4 கோசுமபரி, பச்சடி இவைகளையும்,
- 5 கறி, உப்பேறி, பொடி இவைகளையும்,

* இவ்வுபபைப் பிதருதினகாளிற் பிதருலதானாந்தல் பூஜிதப்பட்டு உபைவாஸின் இலையில் மட்டும் பரிமாறாமல் அது தேவையாபிருக்கையில் தயிர், மோர் இவைகளிற் கலந்து பரிமாறவேண்டும் சில சாதாரணத்தினகாளிலும் இவ்வாறு செய்வதுண்டு.

- 6 பருப்பு, ஊறின ஆமவடை இவைகள் அல்லது இவைகளிலேதாவதொன்றையும்,
- 7 சிகுதிரான்னங்களுக்கும்
- 8 அப்பளம், ஆமவடை, வடாய், வாய் இவைகள் அல்லது இவைகளிலேதாவதொன்றையும்,
- 9 இரண்டு அல்லது மூன்று தொன்னைகளை வைத்து அகிற கூட்டு, குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களுக்கும்,
- 10 இடரலி, கொழுக்கடடை, போளி, லாடு முதலிய பசுணங்களுக்கும்,
- 11 பரமானம் அதாவது பாயஸத்தைதும்,
- 12 நமது ஆராதகிறகுறிய முக்கிய பதார்த்தமாகிய அன்னத்தையும்,
- 13 ஓர் சிறிய தொன்னையில் அன்னத்திற்கு அடுத்த பதார்த்தமாகிய கையையும் பரிமாறவேண்டியது

திவசம் முதலிய பிறகு தினங்களிற் பரிமாறும் முறை

பிறகு, பதங்களிற் பிதுருஸ்தானத்தில் பூதிக்கப்பட்டு உணர்வா லுளுக்கும் உம் இம்முறைப்படி பரிமாறவேண்டும் மற்றவர்களுக்கு அதினைகூட நிற பரிமாறுதலில் இம்முறையைக் கவனிப்பது அவசிய மில்லை

- 12 நமது ஆராதகிறகுறிய முக்கியபதார்த்தமாகிய அன்னத்தையும்,
- 11 பரமானம் அதாவது பரமானத்தைதும்,
- 10 வடை, அப்பளம், அகிரஸம், ஸைகியான முதலிய பிதுருதினங்களுக் குறிய பசுணங்களுக்கும்,
- 13 ஓர் சிறியதொன்னையில் அன்னத்திற்கு அடுத்த பதார்த்தமாகிய கையையும்,
- 2 தொகையால் (சடணி) கீளும்,
- 3 ஊறுகாய்க்கீளும்,
- 4 கோகமபரி, பச்சடி இவைகளையும்,
- 5 சறி, உப்பெறி, பொடி இவைகளையும்
- 6 பருப்பையும்,
- 7 சிகுதிரான்னங்களையும்,
- 8 அப்பளத்தையும்
- 9 இரண்டு அல்லது மூன்று தொன்னைகளில் ரஸம், குழம்பு முதலிய இளக்கமான பதார்த்தங்களையும் பரிமாறவேண்டும்

பரிமாறுவதற்கு சித்தப்படுத்தியிருக்கும் பதார்த்தங்களில் ஒவ்வொன்றையும் ஒருதடவை முகில மேற்சொன்ன முறைப்படி பரிமாறிய பின்னர் உணர்வார்கள உண்ணத் தொடங்கியபின் அவர்களுக்கு சையானதையடிக்கடி பரிமாறிகொள்ளலாம் சாதாரணதினங்களில்

விசேஷபதார்த்தங்கள் இல்லாமலிருக்குமானையால் அவ்விசேஷபதார்த்தங்களைப் பரிமாறுமிடங்களில் ஒன்றுமில்லாமலே விட்டுவிடலாம்.

மேற்சொல்லிய இரணமிவிதமான பரிமாற்றம் முறைகளும் விசேஷமாயப் பிராமணர்களாலேயே அதுஷ்டிகப்பட்டு வருகின்றன

404. தாம்பூலம்.

வெற்றிலை, பாகது, சுண்ணாம்பு இவை மூன்றுஞ்சோந்ததற்குத் தாம்பூலமென்று பெயர் இத்துடன் வாஸனே, ஆரோகியம் முதலியவைகளின் பொருட்டு ஏலம், கிராமபு, 29, நாகாயு, ஜாதிபத்திரி, வால்மிளகு, குங்குமப்பூ, பச்சைக்காப்பூரம், பூதலிய வாசனேத்திரவியாபாஸைச் சோப்பதுமுண்டு இததாமபுலமானது நமது தேசத்திலுள்ள எல்லாச்சாத்தியாரிலும் தமது பந்துக்கள், மிதகிராசா, பின்னம் உபசரிக்கப்பட்டகூடிய வையுக் கெளரிக்களைத் தமது திராசுவன்றிற் சந்திக்கையில் அவர்களை உபசரித்துக் கணப்படுத்தவந்தன பொருட்டு அளிக்கும் ஒரு வஸ்துவாபிநுசுநின்றது இங் முகத்திற்கு அழகு, வாய்க்கு உருசி, மனதிற்கு உற்சாசம், வாயின தூக்கந்ததைப்போக்கல், சரியானபடி மலக்கழிவு, திரிதோஷங்களை மிதப்படுத்தல், சீதளத்தைக் கண்டித்தல், வீரியவிருத்தி, ஜீரணசக்தி, கிருமிநாசம் முதலிய பல நன்மைகளை விளைவிக்கத்தக்கது யிருக்கின்றது தந்த ரோகங்களைக் கணப்பதின பொருட்டுச் சிலா இத்துடன் புகையில், காசுக் கடடி யிவைகளையும் சோப்பதுண்டு

தாம்பூலத்தின் அளவு

• பாகருகதூள்	பலம் 1 முதல் 1 வரை
• † வெற்றிலை	... 5 முதல் 10 வரை.
‡ சுண்ணாம்பு	கு ஏ 2 முதல் 4 வரை

பாககின் துவாபபை மிதப்படுத்தி வாசனேக்கட்டல்

பாக்கு - அரை (½) வீசை — இதை இடித்து அவலபோற் தூளாக்கிக் கொஞ்சம் இளநீரில் ஊறவைத்திருந்து நன்றாய் ஊரியயின் அதை நிழலிலுலாத்தி நன்றாயுலாந்தபின் கொஞ்சம் நல்ல நெய்யைவிட்டுக் கொஞ்சம் வருகத்தெடுத்துக்கொண்டு,

* பாகத்தை தூளாக்கி துவாபபை மிதப்படுத்தி வாசனேக்கட்டி அல்லது கட்டாமல் உபயோகிக்கவேண்டியது சாயப்பாசகயிருந்தால் அதன் சாயம், அதில் ஒட்டியிருக்கும் மண் மணல்களைக்கழுவி யுலாத்தித் தூளாக்கவேண்டியது

† கடிமாறு (நாழமுள்ள கருப்பு) வெற்றிலையையும் வெள்ளை வெற்றிலையையும் கலந்து உபயோகிப்பது மல்லாமல் அதன் சாம்பு, துளி, ராமபு முதலியவைகளைப் போக்கி உபயோகிக்கவேண்டியது

‡ தற் சுண்ணாம்பைக் கரைத்து ஸுடிசட்டி கல், மண், மணல்களைப்போசுசி வெண்ணைடோலாக் கி உபயோகிக்கவேண்டியது

கிரம்பு - ஒரு (1) பலம், வால்மிளகு - அரைப (½) பலம், ஜாதிக்காய் - அரைக்கால (½) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால (½) பலம், ஏலரிசி - கால (1) பலம், காசுக்கட்டி - அரைக்கால (½) பலம் — இவைகளைச் செததை குப்பை முதலியவைகளிலலாமற் செய்து கிராமபிள மொட்டைப் போக்கிவிட்டுப் பின்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்துப் பொடியாகக் கிடைப்பாக்குதல் தூளிற் போட்டு உடனே,

நல்லெய் அரைப (½) பலம், குங்குமப்பூ - கால (1) ரூ எ, பச்சைக் காப்பூரம் - அரைக்கால (½) ரூ எ — இவைகளிற் குங்குமப்பூ பச்சைக்காப்பூரம் இவ்விரண்டையும் நெய்யில் நன்றாகக் கரைத்து அந்த நெய்யைப் பாகுக்குத் தூளிற் போட்டு நன்றாகக் கலந்து பிசுரிக் கொடுத்துப் பின்பு,

கோப்பரைத்தருவல் - முன்று (3) பலம் — இத்தையும் அந்தப் பாகுக்குத் தூளிற் றூவிக் கலந்து மணங் கொட்டால் ஒரு டப்பாவில் மூடி வைத்துக் கொண்டு அப்போதைக் கப்போது தேவையான அளவை உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டியது

பாசகை இளநீரில் ஊரவைப்பதற்குப் பதிலாய்ச் சிலா அதைப் பன்னீரில் ஊரவைத்தும், வாசனைச் சாமான்களைத் தூவாக்கிப் பாசகிற் போட்டாமல் அச்சாமான்களை மாத்திரைகளாகியும் உபயோகிப்பதுண்டு

தாம்பூல மாதந்திர

கிரம்பு - ஒரு (1) பலம், வால்மிளகு - அரைப (½) பலம், ஜாதிக்காய் - அரைக்கால (½) பலம், ஜாதிபத்திரி - அரைக்கால (½) பலம், ஏலரிசி - கால (1) பலம், காசுக்கட்டி - ஒரு (1) பலம், பன்னீர் - வீசம் (1½) படி, நல்லெய் - கால (1) பலம் — இவைகளை ஓரக் கலுவத்திற் போட்டு வெண்ணெய் போலரைத்து இறுகலாய் மொத்தையாகக் கிடைத்துக்கொண்டு,

சந்தன அதிதா - அரைப (½) பலம், குங்குமப்பூ - கால (1) ரூ எ, பச்சைக் காப்பூரம் - அரைக்கால (½) ரூ எ — இவைகளில் அதிதருடன் மறற் இரண்டு ளாமான்களையும் கலந்து கரைத்து மேற் சொல்லிய மொத்தையுடன் சேர்த்துக் கழுவத்திற் போட்டரைத்து மெழுகுபோலாகக் கிடைத்து மொத்தையை மிளகுப்பிரமாணம் உருண்டைகளாகக் கிடைக்க நாள நிறுவிலுலாத்தி இருக்கலானபின் அவ்வுருண்டைகளை ஓர் தாழ்மட்ட மடலிற் போட்டு அதன் மேலும் ஓர் தாழ்மட்ட மடலைக் கவிழ்த்து சன்னமானதுலைக் கொண்டு அம்மடலை (ஒலை யேட்டைச் சுற்றுவதுபோல) சுற்றிச் சிலநாள வைத்திருந்து பின்பு ஒரு சிறிய வெள்ளை புட்டியில் வாசனை போகாமல் வைத்துக் கொண்டு தாம்பூலத்துடன்

ஒன்று அல்லது இரண்டை உபயோகித்து வரவேண்டியது
இதிற சிலா கல்தூரியையும் சோபபதுண்டு

405. காபி, டி (தேயிலை) கோகோ.

இம்மூன்றும் சாடினமாய வாசிகமும் வித்தியாரதிகளுக்கும் வேறுவிதமாய மனதினால் அநிசமாய உழைப்பவர்களுக்கும் பின்வருமாறு பலவகை நன்மைகளை விளைவிக்கின்றனவாய் இருக்கின்றன அவையாவெனிலசரீரத்திலுள்ள அக்ஷதவர்களை வெளிப்படுத்தல், சோம்பலைவிலக்கல், தலைவலியைப் போக்கல், லாகரியினறி உற்சாகத்தை உண்டாக்கல், மூளைக்கு சுறுசுறுப்பைக் கொடுத்தல், தூக்கத்தை விலக்கல், சரீரத்திற்கு ஆதாரமான அம்சங்கள் சமீபியில் விநாசமல தடுதல் முக்கியவைகளேயாம் இவற்றுள் இயைக்கின்றபொருளும் கஷாயத்திற்கும் (கோரீலை) யென்றும், வித்தை வறுத்தும் தூளாகி அதினின்று எடுக்கும் கஷாயத்திற்குக் காபியென்றும், வித்தையின் துளியே கஷாயமாகுவதற்கு கோகோவென்றும் பெயர் இவற்றுள் சாடியானது பாரஸீக்ராலும், டி (தேயிலை) யானது சினாகளாலும், கோகோவானது அமெரிகர்களாலும் முதல் முதல் உபயோகிக்கப்பட்டு பின்பு மஹெல்லா தேசத்தாலும் உபயோகிக்கப்பட்டிருக்கின்றன அவர்கள் இக்கஷாயங்களைச் சிறுமை முதலே சாக்கரை பால் இவைகளினறில் உபயோகித்து வருகிறார்கள் ஆனால் இடையில் உபயோகிக்கத்துடங்கியவர்கள் அத்துடன் பால் சாக்கரை இவைகளை பின்வருமாறு கலந்து உபயோகித்துவருகிறார்கள் இதை இடையில் நிறுத்தி விடுவதினால் தலைவலி, சோம்பல் முதலிய பலவகை கெடுதிகள் உண்டாகின்றன அன்றியும் அவைகளை பின்சொல்லிய அளவைகாட்டியும் மிகுதியாய் சோபபதினால் அதிக நீரிசாகம், நாடியும் நெஞ்சுநதுடித்தல், மயக்கத்தோடுகூடிய தூக்கம், தூகாரத்தில் வெறுப்பு, துறகுவப்பனங்கள் முதலிய பலகெடுதிகள் உண்டாகின்றன அவ்வாறு இடக்கும் சாபி அல்லது டி (தேயிலை) அல்லது கோகோவின் சாடியமானது நமது தூக்கத்தை அடக்குவதின் பொருட்டு குடிப்பதற்கான ஒலத்தின் அளவுள்ளதாதிருக்கவேண்டும்

காபி.

இக்காபியைச் செய்வதற்குமுன் இதற்குரிய விதையை வறுத்துப் பொடியாக்கிக்கொள்வது அவசியமாகையால் இவ்விதையைப் பின்வருமாறு வறுத்துப்பொடியாக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது ஏதாவது ஓர் அளவான முகூரநது பழுத்த தோல் (Parchment) முதலியவைகளையே போகிச் சுத்தப்படுத்திய நல்ல சாபிகொட்டையை ஓர் வாண அல்லது இருப்புச் சட்டியில் இரண்டளவு மணலைப்போட்டு அம்மணல் சிவக்கும்படி வருபட்டின் அதிற் கொட்டையைப்போட்டு

அடிக்கடி புறாடி அவலத்து கிளறிகொண்டே யிருந்து அக்கொட்டையா னது கருஞ்சிவப்பு நிறமாய ஆகுமாடி வந்து அதை 67-வது பக்கத் தின் 68 இந்நலக்கதையுடைய வடிவப்போன்ற சாபி இயந்திரத்திற் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் போட்டவரானது மாவாகி அதன் மனம் போகாமலிருக்குமாடி ஓர் பப்பாவிற் போட்டு மூடி வைத்துக்கொண்டு பின்னால் காப்பிப்பொடி யென்று சொல்லுமிடத்தில் இதை உபயோகிக்க வேண்டியது இப்பொடியின் நிறமானது கருஞ்சிவப்பு வண்ணமாய் அதா வது வறுத்த புஷாசிலிப்பொடியின் நிறமாயிருப்பினையது

காப்பிப்பொடி - மூன்று (3) ரூ. ௭ — இதை 67-வது பக்கத்தின் 65 இந்நலக்கதையுடைய சாபிபாதத்தினை B குறிப்பிட்ட நடுக்கிணத்திற்குப் போட்டு அக்கிணத்தை அப்பாதத்தினை A அடையாளமிட்ட அடிப்பாதத்தின்பேரில் வைத்து அதன் பேரில் அப்பாதத்தினை C அடையாளமிட்ட கிணத்தை வைத்துக்கொண்டு,

கோதிக்கும் ஜலம் - மூன்று வீசம் (1½) படி — , அதை 67 வது பக்கத்தின் 66 இந்நலக்கதையுடைய ஜலக்கேட்டில்லவிட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சிக் கொடுக்கையிற் அச்சலத்தை அசேடியின் நுமபிற் கைபோன்ற மூர்க்கினவழியாய் மீறச்சொல்லிய அளவின்படி காப்பிப்பாதத்தினை (அடையாளமிட்ட கிணத்திலுள்ள) அதை அப்பாதத்தினை 1) அடையாளமிட்ட மூடியால் மூடி வைத்திருந்து சமேரேக்க நுறைய பத்து நுமித்திருக்குமின் அக்காபி பாதத்தினை படியை ஒருகையால் மூடியை மற்றொரு கையால் அடித்துப்பிடித்துக்கொண்டு ஓர் கிணத்திற் றரசாயசக காபியின் கஷாயமாந்து அடிப்பாதத்தினை மூக்கின் வழியாய் வடியும் அக்கஷாயத்தை இப்பாலெடுத்துக் கொண்டு,

பால் - அரைக்கால் (½) படி — இதை 67-வது பக்கத்தின் 67 இந்நலக்கதையுடைய பாறகேட்டில்லவிட்டு அடுப்பிலவைத்துக் காய்ச்சி அது ஏடுகட்டாம இருக்குமாடி கிளறிகொண்டே யிருந்து அது நன்றாய்க் காய்ந்து கொஞ்சஞ்குண்டியின் ஓர் கிணத்திற்கொட்டி அதனுடன் மேலே மீறித்துவைத்திருக் கும காபிக் கஷாயத்தையும் அதற்கொட்டி நன்றாக கலந்து கொடுத்துப் பின்பு,

சீனிச்சர்க்கரை - அரைப (½) பலம் — இதைப் பால்கலந்து வைத்திருக் கும சாபியிற்போட்டுக் கலந்துகொடுத்துச் சற்று சூடாயிருக் கையிலேயே உபயோகிக்கவேண்டியது

இக்காபியை அதற்குரிய பாதத்திளங்களிலலாமற் சாதாரணமாய்ப் போகினி முதலிய பாதத்திளங்களிற் கொதிக்குஞ் சலத்தையும் காப்பி

இந்து பாக்சாஸ்திர

பொடியையும் போட்டுகொண்டு அதை ஓர் துணி அல்லது கம்பிளி யால் வடிக்கடி அத்துடன் பால், சாகரை இவைகளைச் சேர்த்து உப யோகிப்பதுமுண்டு சிலா காபியின் கஷாயத்தை அதேயளவான பொடியைக்கொண்டு இரண்டுதடவை கஷாயம் இறக்குவதுமுண்டு இதிற சமமந்தப்படும் சாககரை, பால் இவைகள் அவரவாத்தினி ன்ருசி க்கு ஒத்தபடி கூட்டி அல்லது குறைத்துக்கொள்ளலாம். இதைப்போ லவே கொத்துமல்லிவிரை, மிளகு, சீரகம், ஒமம் இஷுவகளைக்கொண் டு காபி செய்யலாம் ஆனுவைகள் ஆரோககியுற்ற காலங்களில் மாதிரிம உதவுகின்றன இக்காப்பிப்பொடியில் வாசனையின் பொருட் டிம் அதிகமாபிருப்பதின பொருட்டிம் “ சிகரி ” என்னும் பொடியையும் சிலா சோப்பதுண்டு சோககாமலிருப்பதே உத்தமம்

406. ம (தேயிலை).

இத்தேயிலையானது அது உண்டாகும் தேசங்களிலேயே தயா ராய வருவதிலுல அவற்றில் நோ,ங்தியான் காங்ஸோ (Congou), சூச சாங் (Souchong), பிகோ (Pekoe) யென்னும் இம்மூன்று வகைகளில் ஏதாவதொன்றை வாங்கிவைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு உபயோ கிக்கவேண்டியது

தேயிலை—காலேயரைக்கால் (½) பலம், கோதிகுஞ்சலம்—அரைக்கால் (½) படி —இவ்விரண்டையும் 67-வது பக்கத்தில் காட்டிய காப்பிப் பாததிரத்தின A அடையாளமிட்ட அடிப்பாததிரத்திற றொட்டி அதிலுடைய D அடையாளமிட்ட மூடியால் மூடி வைத்திருந்துச் சற்றுநேரத்திற்குப்பின் காபியான கஷாயத்தை வடித்து எடுத்துக்கொண்டதுபோல வடித்தெடுத்து அத்து டன் காப்பியைப்போலவே பால், சாககரை இவைகளைக் கலந்து உபயோகிக்கவேண்டியது ஆனால் இதிற சேரும் பாலானது காசசினதாயாவது பசுசாராயாவது இருக்கலாம்

கோகோ.

இதுவும் முந்திய டயைப்போலவே தயாராகப்பட்டு விற்கப்படு கிறபடியால் அதை வாங்கிவைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு செய்து உபயோகிக்கவேண்டியது

கோகோ—சால் (½) பலம், சீனிச்சாககரை கால் (½) பலம் —இவ்விரண் டையும் ஓர் நிண்ணத்திற்போட்டு நனமுயக கலந்துகொடுத்து இரண்டுக்காண்டி முட்டையளவு கொதிக்குஞ் சலத்தை அதில் விட்டுக் கரைத்துப் பின்பு

பால் அல்லது ஜலம்—அரைக்கால் (½) படி —இதைச் சாககரைக்கலந்து கரைத்துவைத்திருக்கும் கோகோவிற கொட்டிக் கலந்து கொடுத்து உபயோகிக்கவேண்டியது.

ஆகாரச்செலவின் மதிப்பு.

411. மாதவாரி ஆகாரச்செலவின் மதிப்பு.

இந்துக்களாகிய ஸாம நமக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் சாஸ்திரங்களை யதுசரித்துக் கொண்டாடிவரும் சுபாசுபங்களுக்குரிய நோன்பு, விரதம் முதலிய விசேஷநாட்களில் செலலும் ஆகாரத்தின் செலவையும் தினசரி ஆகாரத்தின் செலவையும், மறவர்களின் அவவகைச் செலவையும் ஒத்திட்டுப் பாராக்குமிடங்களில் நாமே அதிக செலவாளிகளென்று விவரப்படுகின்றது இச்செலவுகளை விவரித்துச்சொல்வது கடினமானதாயினும் அவைகளில் தினசரிசெலலும் ஆகாரச்செலவின் மதிப்பைமட்டிச் சமதேற்குறையச் சொல்லக் கூடுமாயினால் அதைப் பின்வரும் அட்டவீணையாலறிக

நமது சென்னை இராஜதானியின் முக்கிய விவரப்பொருள்களாகிய நெல், சோளம், சம்பு, கடலை, தட்டை, மொச்சை, துவரை, புளி, மிளகாய், கடுகு, வெங்காயம், மிளகு, சீரகம், வெல்லம், சாககரை, ஏலம், கிராமப்பு முதலிய நன்செய் புன்செய் தானியங்களும், இலை, பூ, காய், கனி, கிழங்குமுதலிய சந்தமுலங்களைப்புகு கொண்டு செய்யும் போஷனபகாரத்தகங்களை இவ்விராஜதானியின் ஜனங்களின் பொதுவாகாரமாக இருக்கின்றது இக்கிரகதம் இவ்விராஜதானியின் பிராமணா முதலிய எல்லா வருணத்தாருக்கும் பொதுவாய் உதவுமபடி இயற்றப்பட்டபடியால் அவாசங்குக்குரிய மேற்கண்ட வஸ்துக்கள் இரண்டு பெயர் முதற் பத்துப்பெயராக வரையில் அடங்கிய ஒவ்வொரு சம சாரத்திற்கும் செலலும் மதிப்பானது பின்வருமாறு கூறப்பட்டிருக்கின்றது

பின் சொல்லப்படுகிற மதிப்பானது பெருத்த பட்டணங்களில் எனமுல் துறைமுசம், பெருத்த விராபாரச்சாலைகள், பல இராஜாங்க உத்தியோகசாலைகள், சாவகலாசாலை முதலியவைகள் இருக்கும் பெருத்த ஊரளவில் அதிக நரித்திரமும் தாராளமும் இல்லாவிட தமம் விவானு பிச்சை முதலிய உபாய தருமங்களைச் செய்துகொண்டு நடுத்தரமாய்ச் செலவுசெய்து குடித்தனஞ் செய்பவர்களுக்கே ஒத்திருக்கும் ஆலா காலுக்காக்களிலும் சிறு கிராமங்களிலும் மேற்சொல்லியபடி குடித்தனஞ் செய்பவர்களுக்கு பின்காட்டும் மதிப்பைவிடக் குறைவாகவே செலலும்

முற்றியது

அடங்கயடுக்கு ஒவ்வொரு சமாரத்தை மாதவா! ஆசாரச்சலவை...

பரிகாரம்	2 பெ	3 பெயர்கள்		4 பெயர்கள்		5 பெயர்கள்		6 பெயர்கள்	
		வினா மதிப்பு	வினா மதிப்பு	வினா மதிப்பு	வினா மதிப்பு	வினா மதிப்பு	வினா மதிப்பு	வினா மதிப்பு	வினா மதிப்பு
1 கார்ப்புரம் சமயிராண	30 படி	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0	0 2 0
2 மஞ்சள் குககுமம	4 "	0 4 6	0 4 6	0 4 6	0 4 6	0 4 6	0 4 6	0 4 6	0 4 6
3 கிரிசி	30 படி	6 0 0	40 படி	8 0 0	50 படி	10 0 0	60 படி	12 0 0	70 படி
4 தவரமபருப்பு	4 "	0 12 8	5 "	1 0 0	5 1/2 "	1 1 7	6 "	1 3 2	6 1/2 "
5 உஞ்சைமருப்பு	1 1/2 "	0 4 0	1 1/2 "	0 4 0	1 1/2 "	0 4 9	1 1/2 "	0 4 9	1 1/2 "
6 பயறமபருப்பு	3 "	0 2 5	3 "	0 2 5	1 "	0 3 2	1 "	0 3 2	1 1/2 "
7 கடலைப்பருப்பு	1/2 "	0 1 4	1/2 "	0 1 4	1/2 "	0 1 4	1/2 "	0 2 0	1/2 "
8 பச்சைக்கடலை	1/2 "	0 0 8	1 "	0 0 8	1/2 "	0 1 4	1/2 "	0 1 4	1/2 "
9 கோதுமை	1/2 "	0 0 8	1/2 "	0 0 8	1/2 "	0 1 4	1/2 "	0 1 4	1/2 "
10 உப்பு	2 "	0 4 0	2 1/2 "	0 5 0	3 "	0 6 0	3 "	0 6 0	3 1/2 "
11 புளி	2 1/2 வி	0 5 0	3 வி	0 6 0	3 வி	0 6 0	3 1/2 வி	0 7 0	4 வி
12 மிளகட	2 "	0 6 0	3 "	0 6 0	1 வி	0 8 0	1 "	0 8 0	1 1/2 "
13 கடுகு	1 "	0 1 0	12 1/2 படி	0 1 3	15 படி	0 1 6	15 படி	0 1 6	17 1/2 படி

மகாமகோபாத்தியாய
டாக்டர். உ வே சாமிநாதையர்
நிலையம்,

